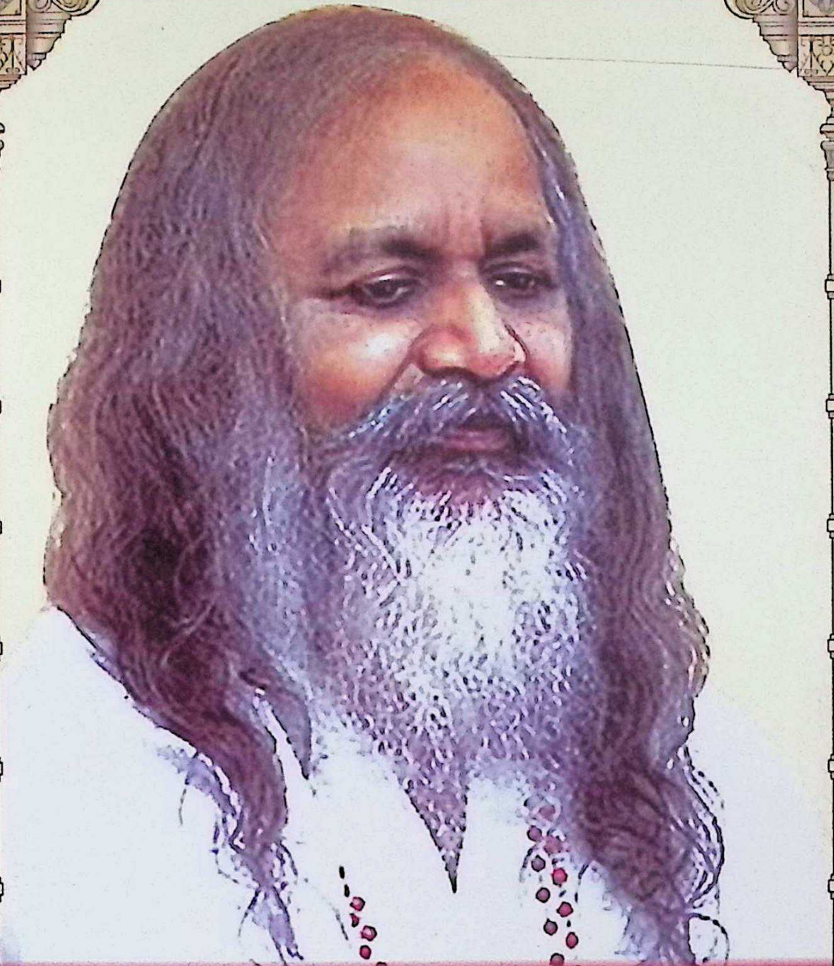


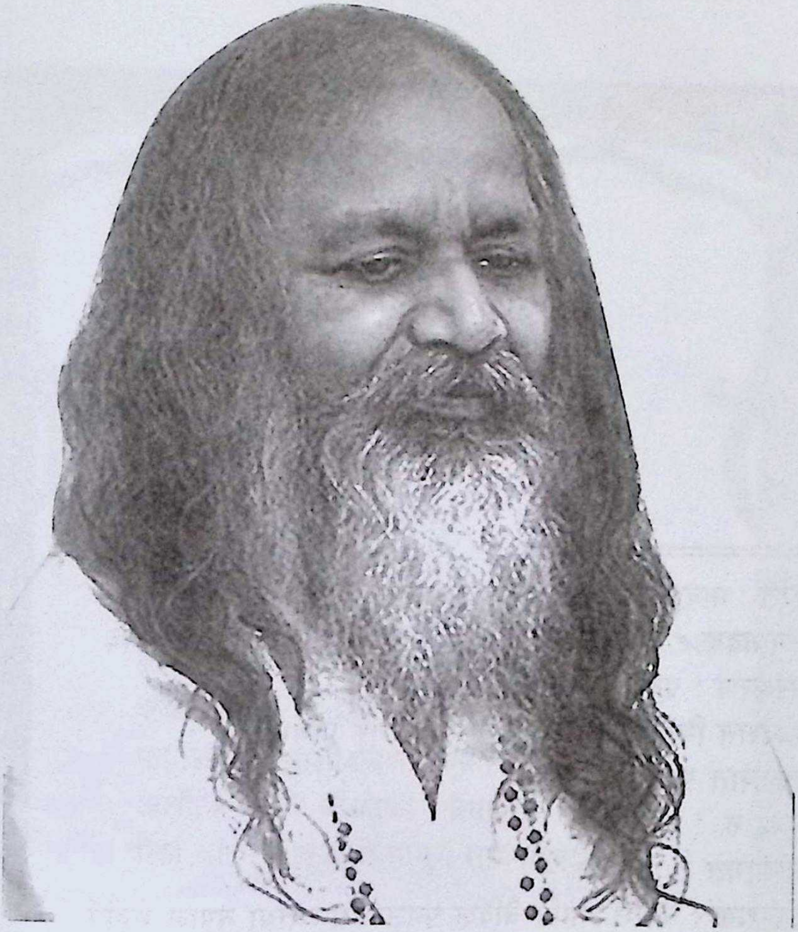
भावातीत ध्यान
(Transcendental Meditation)
प्रश्नोत्तरसहित

परम पूज्य महर्षि महेश योगी

◆◆◆

अनुवादक

माधवप्रसाद अर्याल



भावातीत ध्यान (Transcendental Meditation)
प्रश्नोत्तरसहित

परम पूज्य महर्षि महेश योगी

अनुवादक

माधवप्रसाद अर्याल

कृति : भावातीत ध्यान प्रश्नोत्तरसहित
अनुवादक : माघवप्रसाद अर्याल, मोबाइल : ९८४१४८९७२६
संस्करण : प्रथम
प्रकाशन मिति : २०७५ श्रावण ११ (गुरु पूर्णिमा)
प्रकाशित प्रति : ३०००
मूल्य रु. : १२०/-
संस्थागत रु. : २२०/-
प्रकाशक : नेपाल महर्षि वैदिक फाउण्डेसन तथा नेपाल महर्षि फाउण्डेशन फर वैदिक कल्चर
फोन नं. : ०१-४४८८२३३
सर्वाधिकार : प्रकाशकमा

ISBN : 978-9937-0-4480-6

मुद्रण : जुगल प्रिन्टर्स एण्ड ट्रेडर्स
फोन नं.: ४२४६७२९
Email : jugalprinters2008@gmail.com

समर्पण

पूज्यपाद अनन्त श्री गुरूदेव स्वामी ब्रम्हानन्द सरस्वतीजी महाराज, जगद्गुरू भगवान् शंकराचार्य, ज्योतिर्मठ, हिमालयका चरणकमलमा एवं उहाँको आशीर्वादका रूपमा लौकिक तथा अलौकिक दुवै जीवनका गरिमाहरूको आनन्द लिन चाहने जीवनप्रेमी सम्पूर्ण साधकहरूप्रति ।

प्राक्कथन

यस पुस्तकलाई दुई भागमा बाँडिएको छ । भाग एकमा महर्षिले भावातीत ध्यानमा दिनुभएको प्रवचन छ । भाग दुईमा दर्शक श्रोताहरूले महर्षिको प्रवचनपश्चात् सोधेका प्रश्नका उत्तरहरू समावेश गरिएको छ । सन् १९६० मार्च महिनादेखि १९६१ मध्यको समयमा महर्षिले बेलायतको लण्डनमा साँझ सञ्चालन गरिएका कार्यक्रमहरूमा यी प्रश्नहरूको उत्तर दिनुभएको थियो । यिनीहरूलाई छलफल गरिएका शीर्षकहरूअनुसार नै संकलन गरिएको छ ।

प्रकाशकीय

महर्षि महेश योगीका विविध कृतिहरूमध्ये **भावातीत ध्यान प्रश्नोत्तरसहित** नामक यो कृति एक महत्त्वपूर्ण कृति हो । भावातीत ध्यानका साधकहरूलाई निरन्तर क्रियाशील रही सफल साधक बन्नेहरूका लागि यो पुस्तक अकल्पनीय श्रोत हुन सक्ने मैले पाएको रहेछु तर पढन भ्याएको रहेनछु । एक दिन केही महिनाअगाडि भावातीत ध्यान तथा सिद्धि प्रशिक्षक माधव अर्यालजीको फोन आयो- 'दीपक सर ! महर्षिजीको **भावातीत ध्यान प्रश्नोत्तरसहित**को कृति मैले पाएँ, यो अत्यन्त उपयोगी र खास गरी ध्यान शिक्षकहरूका लागि रामवाण साबित हुने देख्दछु, के म अनुवाद गरूँ ?' मैले प्रश्न गरें- भगवद्गीता पो चाँडै अनुवाद गर्ने हाम्रो सल्लाह भएको होइन र ? फेरि माधव अर्यालजीले भन्नुभयो- त्यसमा समय लाग्न सक्छ, तर यो प्रश्नोत्तर कृतिचाहिँ म चाडैं अनुवाद गर्न चाहन्छु । मैले फोनमै अनुमति दिएँ- तयारी पूरा गर्नोस्, महर्षि फाउण्डेसनले प्रकाशन गर्नेछ ।

पुस्तकस्था तु या विद्या, परहस्तगतं च धनम् ।
कार्यकाले समुत्तपन्ने न सा विद्या न तद् धनम् ॥

अर्थात् पुस्तकमा भएको विद्या र अर्काका हातमा भएको सम्पत्ति उपयुक्त समयमा उपयोग हुन सक्दैन भन्नेकुरा सम्झेँ - आज यो अनुवादको प्रति पढ्दै जाँदा ध्यानी, ध्यान शिक्षक र यसका सिद्धि साधकहरूका लागि आउन सक्ने सम्भावित सबै प्रश्नको उत्तर समाधानसहितको यस्तो अमूल्य ग्रन्थ मेरा दराजमा थन्किरहेको रहेछ । माधवजीलाई हार्दिक धन्यवाद दिन चाहन्छु - यो कृतिको अनुवाद गरिदिनुभएकोमा ।

यो ग्रन्थमा टिप्पणी लेख्नु वा परिचय दिनु भनेको सूर्यलाई हत्केलाले छेक्नुजस्तै हो । त्यसकारण म सबै ध्यान शिक्षक, ध्यानी, ध्यान सिक्न इच्छुक वा ध्यानका बारेमा जानकारी राख्न चाहने सबैका लागि यो पुस्तक अत्यन्त उपयोगी बन्नेछ भन्ने मान्दछु । अत्यन्त सरल उदाहरण र व्यावहारिक शैलीमा परम पूज्य महर्षिजीले ध्यान, ध्यानीको अनुभव र परिणामका बारेमा गर्नुभएको विश्लेषणात्मक उत्तरहरू जीवनोपयोगी छन् । कोही केही कसैसित

अल्मलिनुपर्दैन जस्तो लाग्यो । प्रष्ट रूपमा मानव जीवनको पूर्णता प्राप्तिका लागि ध्यानको विधि, आत्माको अनुभव प्राप्त हुने परिणाम र जीवनको सार्थकताका लागि कसैलाई गुरु वा ग्रन्थ जे चाहिएको छ, दुवैको काम यस पुस्तकबाट हुने मलाई विश्वास छ ।

ध्यानको माध्यमबाट जीवनलाई सार्थक बनाउने र ध्यानीहरू ध्यानका बारेमा प्रवचन र प्रशिक्षण गर्ने ध्यान शिक्षकहरूको ज्ञानलाई निरन्तर मलजल लगाउँदै आत्मानन्द वा आत्मानुभूति गराउन चाहनुहुने एवं ब्राह्मी चेतनामा पुग्न खोज्ने कुनै यात्री हुनुहुन्छ भने यो ग्रन्थको रसस्वादन गर्न अवश्य ढिलो गर्नुहुने छैन । यो प्रकाशित **भावातीत ध्यान प्रश्नोत्तरसहित**को यो पुस्तकबाट प्रेरित भई दीक्षित भएका ध्यानीहरूका समूहले नेपालको विद्यमान स्थितिलाई शान्तिपूर्ण समाधान र दिगो शान्ति एवं समृद्धिमा योगदान पुऱ्याउन सक्ने मैले विश्वास लिएको छु । त्यसैले सो पुस्तकलाई संस्थागत प्रकाशन र वितरणको व्यवस्था गरिएको छ । अनुवादकलाई पुनः साधुवाद र सहयोगी सबैलाई धन्यवाद ।

जयगुरुदेव !
गुरु पूर्णिमा, श्रावण ११, २०७५

दीपकप्रकाश बास्कोटा
अध्यक्ष
नेपाल महर्षि वैदिक फाउण्डेशन
तथा
नेपाल महर्षि फाउण्डेशन फर वैदिक कल्चर

अनुवादकको मन्तव्य

आजको ठीक बीस वर्षअघि मैले महर्षि महेश योगीको नाम सुनेको हुँ । उहाँ ध्यानका गुरु हुनुहुन्छ भनेर कसैले मलाई चिनाउनुभएको थियो । टेलिभिजन च्यानल महर्षि वेदा भिजनबाट उहाँले प्रवचन दिने गर्नुहुन्थ्यो । उहाँको एउटा निर्दोष अभिव्यक्ति निकै दोहोरिन्थ्यो । 'भावातीत ध्यानले नै सम्पूर्ण समस्याहरूको समाधान गर्दछ ।' मलाई आश्चर्य लाग्थ्यो, मैले सोच्थेँ, ध्यानबाट सम्पूर्ण समस्याहरूको समाधान हुने भए त संसार स्वर्ग नै हुने थियो । वास्तवमा मलाई ध्यान के हो थाहै थिएन । जब ध्यान भनेको के हो भन्नेबारेमा विस्तारै बुझ्दै गएँ, फेरि महर्षिले भनेको सुनेँ, 'हामी धर्तीमा स्वर्ग अवतरण गराउन गइरहेका छौँ ।' फेरि आश्चर्य लाग्यो, मैले सोचेँ, साँच्चै नै धर्ती समस्यारहित हुने हो, सबै मानिस आनन्दित हुने हो भने धर्ती स्वर्ग नै हुन्छ । वास्तवमै, सम्पूर्ण धर्मग्रन्थहरू र अध्यात्मदर्शनहरूले भनेको पनि यही हो ।

महर्षि महेश योगीका विचारहरू साँच्चै नै मननयोग्य थिए । उहाँले भनेको यस्तै अर्को अभिव्यक्तिले मलाई फेरि घच्घच्यायो, 'जब मानिसले प्राकृतिक नियमहरूको उल्लंघन गर्दछ, व्यक्ति समस्यामा पर्दछ, तर जब प्राकृतिक नियमहरूको पालना गर्दछ, सबै समस्याहरुबाट मुक्ति पाउँछ ।' मैले सोचेँ, उदाहरणको लागि रोग लाग्नु भनेको त अप्राकृतिक नै बन्नु हो । आयुर्वेद, आधुनिक चिकित्सा विज्ञान, प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति आदि सबैले मानेको कुरा हो । किनभने, प्रकृतिमा कुनै समस्याहरू हुँदैनन् । 'तत्सन्निधौ वैरत्यागः ।'

अब म महर्षिका कुराहरूमा सहमत हुन बाध्यमात्र भइन, उहाँको पछडि लाग्ने लगभग निर्णय गरेँ । मैले भावातीत ध्यानको अभ्यास गर्न लागेँ र सबैलाई यस ध्यानको अभ्यास गर्न र सिफारिस पनि गर्न लागेँ । ध्यानबाट मानसिक एवं शारीरिक रूपमा म यति धेरै लाभान्वित हुन्छु भन्ने मैले कहिल्यै

सोचेको पनि थिइन। आफूलाई महर्षि जस्तो वैदिक वाङ्गमयका एक धुरन्धर विद्वान् एवं चेतनाका वैज्ञानिकको अत्यन्त सरल, स्वाभाविक र जीवनका सम्पूर्ण क्षेत्रमा तुरन्तै प्रभाव पार्ने भावातीत ध्यानको प्रशिक्षक बन्न म आतुर भएँ। श्रीमान् श्रीमती दुवै आफूलाई अत्यन्तै सौभाग्यशाली ठान्दै भावातीत ध्यान अभ्यास र प्रशिक्षण महाअभियानमा लाग्ने प्रतिज्ञा गऱ्यौं।

महर्षि महेश योगी भौतिक एवं रसायन शास्त्रका विद्यार्थी हुनुहुन्थ्यो र पछि विश्वकै एक अद्वितीय वैज्ञानिक सन्तका रूपमा स्थापित हुनुभएको रहेछ, अनि म महर्षि महेश योगीको अध्ययनमा निरन्तर लागिरहें र बीस बर्ष पार गरें। मैले साहस गरें, किनभने आन्तरिक आनन्द र शान्तिका बारेमा धेरै-थोरै जानेकै हो, व्यक्ति साँच्चै नै भित्रैदेखि आनन्दित भएर जिउने हो भने अरू के चाहियो ? मानिसले जो सोचे पनि, जे बोले पनि, जे गरे पनि, जे हासिल गरे पनि सबै आनन्दका लागि हुने भएकोले, यसमा पाउनुबाहेक केही देखिन। सधैं आनन्दित हुन पाए अरू के चाहियो ? सबैले खोजेको यही नै हो।

अर्को आश्चर्यजनक कुरा महर्षि महेश योगी एक अन्तर्जगत्का मुर्धन्य वैज्ञानिक एवं एक आदर्श व्यक्तित्व भएर पनि आफूलाई कहिल्यै गुरु भन्नुभएन। उहाँले आफ्नो सबै श्रेय आफ्ना गुरुदेव ब्रम्हानन्द सरस्वतीलाई दिनुभएको छ। यसले उहाँको सार्वभौमिक चरित्र र इमान्दारीतालाई दर्शाउँदछ। आजकलका शिक्षक र विद्यार्थीहरूले यसलाई मनन गर्नुपर्छ। यो ठूलो गौरवको कुरा हो, हामीले सिक्नुपर्ने कुरा हो।

अहिले, २० वर्षसम्म भावातीत ध्यान प्रशिक्षणपश्चात् महर्षिको एउटा उत्कृष्ट कृतिको अनुवाद गर्न पाउनुलाई सौभाग्यका रूपमा लिएको छु। वैज्ञानिक चमत्कारका उपलब्धिहरूले उग्र बनाइरहेको वर्तमान संसारलाई आध्यात्मिक आनन्दले मात्रै तनावग्रस्त, भट्किलो, वनावटीपन र अहंकार-पूर्ण रिक्ततामा बाँचेको आजका मानिसको पहिचान र जीवनशैलीका माझ व्यक्तिमा जागरुकता र आनन्द स्थापना गरी अगाडि बढ्न सकेमा जिन्दगी सार्थक र सुखी बन्नेछ भन्नेकुरा यस पुस्तकले प्रष्ट्याउँछ।

ध्यानजस्तो अस्पष्ट, जटिल, क्लिष्ट विषयलाई आत्मविश्वासका

साथ सरल, सहज र आजको वैज्ञानिक भाषामा विश्वकै अत्यधिक विकसित मुलुकहरू र त्यहाँका प्रयोगशालाहरूबाट प्रमाणित गरी यसलाई जीवनको अभिन्न अंगका रूपमा स्थापित गर्नुमा रहेको उहाँको भूमिकालाई कहिल्यै नजरन्दाज गर्न सकिँदैन ।

भावातीत ध्यानमाथि वैज्ञानिक अनुसन्धानहरूको शुरुआत नहुँदै महर्षि महेश योगीले जसरी यस ध्यानका बारेमा आफ्ना व्याख्या विश्लेषणहरू, प्रवचनहरू एवं प्रश्नहरूका उत्तरहरू दिनुभएको थियो, अनगिन्ती अनुसन्धानहरू पश्चात् पनि यो पद्धतिको शैली र प्रणाली जस्ताको तस्तै सिद्ध हुनुले यस ध्यानको सार्वभौमिकता, वैदिक गरिमा एवं वैज्ञानिक प्रभावकारीतालाई झनै पुष्टि गर्दछ ।

अन्तमा, नेपाल महर्षि वैद्विक फाउण्डेशनका अध्यक्ष, आदरणीय श्री दीपकप्रकाश बास्कोटाज्यूको निरन्तर प्रेरणा, सुझाव एवं महर्षिप्रतिको मेरो गहिरो लगावमाथिको विश्वासले यो कार्य अगाडि बढेको हो । उहाँप्रति म अत्यन्त आभारी छु र साथै यसको सम्पादन तथा प्राविधिक पक्षमा अत्यन्त धैर्यतापूर्वक, अनवरत रूपमा साथ दिनुहुने मेरा आदरणीय मित्र, कवि तथा साहित्यकार श्री भरतराज पौडेलज्यूप्रति गहिरो आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु साथै प्रकाशनमा आवश्यक सहयोगका लागि उपेन्द्रप्रसाद नेपाललाई धन्यवाद व्यक्त गर्दछु ।

जय गुरुदेव ।

माधवप्रसाद अर्याल
गुरु पूर्णिमा, श्रावण ११, २०७५
भावातीत ध्यान एवं सिद्धि प्रशिक्षक
नेपाल प्रतिनिधि, महर्षि विश्वविद्यालय, अमेरिका,
www.mum.edu
अध्यक्षः भावातीत ध्यान शिक्षक परिषद्, नेपाल महर्षि वैदिक फाउण्डेशन, काठमाडौँ
इमेलः maryal@maharishi.org.np,
madhavtmn@gmail.com, **मोबाइलः ९८४१४८९७२६**

विषय-सूची

भाग १: भावातीत ध्यान १
जीवन आनन्दमयी छ २
सम्पूर्ण पदार्थहरूको श्रोतः अव्यक्त सच्चिदानन्द ४
सामान्य अनुभवमा चिर आनन्दको अभाव ७
मानिस किन दुःखी हुन्छ ? १०
दुःखको उपचार ११
भावातीत ध्यान के हो ? १४
भावातीत ध्यानको प्रक्रिया १५
चञ्चल मन १७
एकाग्रता कुनै मार्ग होइन १७
दैवी चेतनाको अव्यक्त गुणमार्फत आत्मसाक्षात्कार १८
दैवी चेतनाको चित्तगुणमार्फत आत्मसाक्षात्कार १९
आनन्द-गुणद्वारा आत्मसाक्षात्कारको मार्ग २३
उच्चस्तरीय चेतनाको विकास २९
अदृश्य शक्तिहरूको प्रष्फुटन ३२
भावातीत ध्यान र स्वास्थ्य ३४
भावातीत ध्यान र शिक्षा ३६
भावातीत ध्यानको परम लक्ष्य ३८

भाग २: प्रश्नोत्तर ४१
भावातीत ध्यान ४३
भावातीत चेतनाको अनुभव ४३
जीवन एकदम सरल र सफल बन्दछ ४७
ज्ञानको अनन्त परम्परा ५०
सच्चिदानन्द प्राप्ति ५२
बाह्य तथा आन्तरिक जीवनको चमक ५७

धर्म र विश्वास	६२
शक्ति र स्थिरताका लागि आन्तरिक आनन्द	६५
भावातीत ध्यान र यसका लाभहरू	६७
भावातीत ध्यानको सार्वभौमिकता, हरेक व्यक्तिका लागि फाइदा	८२
आन्तरिक आनन्दको सागरसँग सम्पर्क	८६
मन्त्र, एउटा विशेष ध्वनि र यसको गरिमा	९०
मन र शरीरको सम्बन्ध	९६
स्वतन्त्र इच्छा	९८
कर्मः कारण र असर	१००
जीवन परमानन्द हो, कसैले दुःख पाउनु आवश्यक छैन	१०९
स्वास्थ्यः भावातीत ध्यानको स्वाभाविक नतिजा	१२१
मनोविश्लेषण भन्दा भावातीत ध्यान प्रभावकारी	१२३
आत्म सम्मोहन र भावातीत ध्यानमा स्पष्ट भिन्नता	१२६
आत्मसाक्षात्कार भएका गुरूको भूमिका	१३०

भाग १

भावातीत ध्यान

मन-मष्तिस्कका गुणहरूलाई हृदय शक्तिसँग सामञ्जस्यता कायम गर्न आज एउटा विधिको अत्यन्त ठूलो आवश्यकता रहेको छ। जब मन-मष्तिस्कलाई मात्रै ध्यान दिइन्छ र हृदयको उपेक्षा गरिन्छ भने मानिसहरूबाट गल्तीहरू अपरिहार्य हुन्छन् । आज विश्वमा निरन्तर यही भइरहेको छ । विज्ञान र प्रविधिमा गरिएको सम्पूर्ण प्रगति तथा विविध ज्ञानहरूमा गरिएका निरन्तर अनुसन्धानहरूले मानिसहरूलाई कतातिर लग्दै छ, हामी सबैलाई अवगतै छ।

विश्व निरन्तर उग्र अराजकताको शिकार बनिरहेको छ। व्यक्तिगत जीवन, सामाजिक जीवन एवं राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धहरूमा दिनहुँ तनाव चर्किरहेको छ । तत्काल एउटा प्रभावकारी यस्तो प्रविधिको आवश्यकता छ जसले प्रत्येक मानवको चेतनामा सामञ्जस्यता पुनर्स्थापन गरी उसलाई शान्ति प्रदान गर्न सकोस्, किनभने केवल यस्तो आन्तरिक शान्तिबाट मात्र जीवनमा वास्तविक ज्ञान र सुखको शुरूआत हुने हुन्छ। तथ्यहरूमात्र संकलन गर्ने कामलाई आज हामी ज्ञानको संज्ञा दिइरहेका छौं, ज्ञानार्जन गर्ने यस्तो अन्तहीन प्रक्रिया अहिले प्रचलित छ। यसले मानिसको वास्तविक चाहनालाई कुनै पनि तवरबाट सन्तुष्टि दिलाउन सक्दैन किनभने मानिसको वास्तविक चाहना भनेकै आनन्द, समझदारी र विवेक हुन् । यिनीहरू कुनै अर्थहीन एवं अलौकिक आकाँक्षाहरू नभई मानिसहरूका जन्मसिद्ध अधिकारका कुराहरू हुन्।

म हिमालयबाट एउटा मानिसको हृदय र मनका स्तरहरूलाई अत्यधिक उन्नतिशील गर्न सक्ने एउटा विधि लिएर आएको छु जसको माध्यमबाट उसको उच्चस्तरीय स्वभावका गुणहरूको ज्ञान र रसास्वादन हुनेछ । मैले मेरो यस पद्धतिलाई भावातीत ध्यान भनेको छु। वास्तवमा यो एउटा आत्मा-अन्वेषणको सरल प्रविधि हो जसले एउटा व्यक्तिलाई उसको आफ्नै

अन्तस्करणको गहिराइभित्र गोता लगाउन सक्षम बनाउँदछ जहाँ जीवनको आधारभूत सार र सम्पूर्ण ज्ञानको श्रोत, सम्पूर्ण सृजनशीलता, सुख, शान्ति र आनन्द विद्यमान हुन्छ। यो त्यही क्षेत्र हो जसलाई "आन्तरिक स्वर्गको साम्राज्य" भनिन्छ।

"ध्यान" शब्द नयाँ होइन, न त यसका फाइदाहरू नै नयाँ हुन्। यसलाई त कृष्ण, बुद्ध र ईसाले सैयौं वर्षपूर्व नै "आफ्नैभित्रको स्वर्गको साम्राज्य हासिल गरेपछि, स्वर्गीय हृदयमा प्रवेश गरेपछि, भविष्यमा होइन, विगतमा होइन, अहिल्यै वर्तमानमा र सदाका निम्ति अनन्त स्वतन्त्रता हासिल गर्नुहोस्" भन्ने सन्देश दिनुभएको थियो।

शताब्दिऔंदेखि यस्तो प्रकारको ध्यानको विधि उपेक्षित हुँदै आयो र यसको परिणामस्वरुप मानिसहरूले दुःख पाए र आजसम्म पनि दुःख भोग्नुपरेको देखिन्छ। यसले गर्दा दुःख यति विश्वव्यापी बन्न पुग्यो कि यो जीवनको एउटा अभिन्न अंग बन्न गयो। यहाँसम्म कि मानिसहरूलाई "स्वर्गको साम्राज्य" सम्म लैजाने जिम्मेवार नेताहरूले समेत दुःख अपरिहार्य हो भन्ने प्रवचन दिन थाले, दुःखभोग एउटा धार्मिक कार्य भएको र जसले जीवन एउटा कटु एवं दुःखद् संघर्ष हो भन्ने अवधारणा राख्छ, उसैको प्रशंसा गरिन लाग्यो, उसैले जीवनको यथार्थतालाई बुझेको ठहरियो। आज जीवनको यही विडम्बनापूर्ण व्याख्या हुन पुग्यो।

जीवन आनन्दमयी छ

जीवन आनन्दमयी हो भन्ने मेरो अभिप्राय हो। यथार्थमै जीवन कुनै संघर्ष होइन। मानिस दुःख भोग्नका लागि जन्मेको होइन, बरू आनन्दको अनुभूतिका लागि हो, परमानन्दको उपज हो, चेतनाको प्रष्फुटन हो, ज्ञान हो, सृजनशीलता हो। जब एकपटक मानिसभित्र जीवनपुष्प फुल्न जान्छ अनि उसका लागि चेतना, ज्ञान र सृजनशीलता सदैव उपलब्ध हुने हुन्छ। जब जीवनको आन्तरिक अथवा आध्यात्मिक र बाह्य भौतिक गरिमाहरूलाई

जागरूकतापूर्वक समायोजन गरिन्छ भने अनि जीवन यौगिक हुन जान्छ र जीवन साँच्चिकै जिउनयोग्य बन्छ।

जीवन वास्तवमै आनन्दमयी हुन्छ-जीवन एउटा परम आनन्द हो भन्ने अभिव्यक्तिको तात्पर्य के हो ? जताततै दुःख र पीडा भएको अवस्थामा यस्तो अभिव्यक्ति, शायद, आश्चर्यजनक हुन जान्छ।

एउटा सुन्तला मिठो हुन्छ भन्नुको अर्थ यसको वास्तविक जुन तत्त्व छ, त्यो नै मिठो हुन्छ भनिएको हो। अर्कोतिर सुन्तलाको बोक्रा चाख्दाखेरि नमिठो लाग्छ तर बोक्रा नमिठो भए तापनि सुन्तलाचाहिँ समग्रमा मिठो हुन्छ भनिन्छ किनभने यसको रस मिठो भएकोले त्यसो भनिएको हो।

सुन्तलाजस्तै जीवनका दुई पक्षहरू छन्। एउटा बाहिरी र अर्को आन्तरिक। बाह्य जीवन क्षणिक हुन्छ-सदैव परिवर्तनशील पक्ष हो भने आन्तरिकचाहिँ स्थायी -अपरिवर्तनशील पक्ष हो। आन्तरिक पक्ष सदैव आनन्दमय हुन्छ। यो सत्यतालाई अनुभव गर्न सकिन्छ। त्यसैले मैले जीवनलाई आनन्दमयी भनेको हुँ किनभने जीवनको आधारभूत सत्ताको पक्ष मधुर एवं परम आनन्दपूर्ण हुन्छ र कहिल्यै तितो र परिवर्तनशील हुँदैन।

आनन्द, ज्ञान एवं सृजनशीलता जीवनकै परम अवस्था, विशुद्ध चेतनाका विशेषताहरू हुन्। यही सच्चिदानन्द चेतना नै मानिसको वास्तविक सत्ता हो र त्यसैले कुनै पनि मान्छेको जिन्दगीमा निराशा र उदासीनताको कुनै स्थान छैन किनभने मानिस ज्ञानको सत्ताबाट उत्पन्न भएको हुन्छ। व्यक्ति त्यतिवेला मात्र अज्ञान र अलमलको अवस्थामा रहन्छ जतिबेला ऊ आफ्नो श्रोतको सम्पर्कबाट पृथक् रहन्छ अथवा यसप्रति अनभिज्ञ रहन्छ। ज्ञानको मूल श्रोतसम्म पुग्न असक्षम हुनुको कारणले गर्दा अज्ञानता हुन्छ। यसबाहेक यसको अरू कुनै कारण हुँदैन। कुनै मानिस बार्दलीको चिसोमा कठाग्रिँन्छ भने ऊ बैठक कोठाको न्यानो र तातोको आनन्द लिइरहेको छैन। मानिसको लागि अल्छी र लुसे हुनुको कुनै आवश्यकता छैन। उसभित्र सृजनशीलताका अनन्त संभावनाहरू विद्यमान हुन्छन्। व्यक्ति आनन्द लिनका लागि जन्मेको

हुन्छ, दुःख भोग्नका लागि होइन ।

मानिस मानिस नै हो- मानव स्वरूप लिएर आएकोले मानिससँग अत्यधिक विकसित भएको एउटा अद्‌भूत स्नायुप्रणाली छ र यो यति धेरै विकसित भएको हुन्छ कि आफ्नै अन्तस्करणमा व्यक्तिले सच्चिदानन्दको अनुभव गर्न सक्ने क्षमता राख्दछ । सृष्टिका न्यून जागृति भएका प्राणीहरू, जस्तै चराचुरूङ्गी र जनावरहरूमा चरम आनन्द अनुभव गर्ने यो सामर्थ्य हुँदैन किनभने उनीहरूको स्नायुप्रणाली यति धेरै विकसित हुँदैन । तर मानिसको स्नायुप्रणाली अत्यधिक विकसित भएको हुन्छ । उसले आनन्द र चेतनाको उच्चतम स्तरबाट प्रचूर मात्रामा अनुभव गर्न सक्छ । त्यसैकारणले हामी भन्न सक्छौँ, जीवन एक आनन्द हो र मानिस आनन्द लिनका लागि जन्मेको हो ।

सम्पूर्ण पदार्थहरूको श्रोतः अव्यक्त सच्चिदानन्द

संसारमा दुःख र पीडा भोग्ने अत्यन्त दयनीय मानिसहरू पनि छन् । सुख पनि छ तर जसलाई वास्तवमै आनन्दका रूपले जानिन्छ, त्योचाहिँ अत्यधिक उच्चखालको स्थायी एवं अपरिवर्तनशील आनन्द हो । यो सामान्य खालको परिवर्तन भइराख्ने सुखभन्दा पृथक् हुन्छ । सामान्य सुखको प्रकृतिका बारेमा जोसुकै बुद्धिमान् मान्छेलाई थाहा हुन्छ । हामीले सदैव आशा गरिरहन्छौँ कि यस्तो सुख निरन्तर जारी रहोस् तर यस्तो हुँदैन । यस्तो विडम्बना पनि हामीलाई यति सामान्य भैसक्यो र हामीलाई विश्वासै गर्न गाह्रो हुन गयो कि अपरिवर्तनीय आनन्दको पनि अस्तित्त्व हुन सक्छ ।

तर यस्तो हुन सक्छ, र वास्तवमा हुन्छ पनि । यसै सन्दर्भमा आधुनिक विज्ञानका अनुसन्धानहरू अत्यन्त उत्साहजनक छन् । सम्पूर्ण पदार्थहरू अणु र परमाणुबाट बनेको हुन्छ भन्नेकुरा विज्ञानले पत्ता लगाएको छ र अणु परमाणुहरू केवल विद्युतीय तरंगहरू हुन् । यस महत्त्वपूर्ण आविष्कारबाट कुनै एउटा पात अथवा फूल केवल यही अदृश्य विद्युत र निराकार उर्जाबाहेक अरू केही होइन भन्ने अकाट्य निष्कर्ष निस्कन्छ । हामीले कुनै चिजको देख्ने

रूप, आकार, संरचना अथवा रंग विविध हुन सक्छन् तर यसको मौलिक सत्तामा कुनै अन्तर हुँदैन । सम्पूर्ण देखिने वस्तुहरू, सम्पूर्ण विविधताको पृष्ठभूमि नै पदार्थको अव्यक्त, एकाकार र अमूर्त अन्तिम वास्तविकता हो । जसरी पानीबाट निर्मित भएको बरफ बरफको रूप देखिए पनि त्यो बरफ वास्तवमा पानीकै रूप हो । त्यस्तै प्रकारले सम्पूर्ण दृश्य जगत् र सम्पूर्ण विविधताहरू र घटनाहरू आधारभूत निराकार उर्जाबाट बनेका हुन्छन् ।

विज्ञान जगत्ले पहिल्यै घोषणा गरिसकेको थियो कि विज्ञानले आफूलाई केवल पदार्थको अध्ययनमा मात्र सीमित राख्न सक्दैन । यो कुरा पहिलेदेखि नै सबैले मान्दै आएको हो तर यस अनुसन्धानको निश्कर्ष हाल आएर विज्ञान जगत्मा अनुभव नै गर्न शुरू गरिएको छ । यदि विज्ञानले अगाडि प्रगति गर्ने हो भने यसरी नै विशुद्ध उर्जाका गुणहरूको परीक्षण शुरू गर्नुपर्ने हुन्छ । यही स्वीकारोक्तिको साथसाथै विज्ञानले यो तथ्यलाई पनि स्वीकारेको छ कि केवल पदार्थ अस्तित्त्वमा पूर्णताको द्योतक होइन ।

तर, कसरी यसले एउटा व्यक्तिको व्यक्तिगत आनन्दको प्रश्नलाई सम्बोधन गर्दछ ? हामीसँग हाम्रो भौतिक शरीरका साथसाथै हामीसँग मन छ, बुद्धि छ, अहंकार छ, आत्मा छ र यिनीहरू शरीर जस्तो कुनै पनि भौतिक भनेर हामी भन्न सक्दैनौं । वास्तवमा, मानिसको जीवनलाई दुई भागमा विभाजित गर्न सकिन्छ-शरीर जुन वस्तुपरक छ र मन, बुद्धि र अहंकार आत्मपरक छन् । दुर्भाग्यवश हामीसँग आत्मपरक कुराहरू- मन, बुद्धि एवं अहंकार कसरी निर्मित छन् भनेर अनुसन्धान गर्ने कुनै विश्वासिला परीक्षणहरू भएनन् । यदि भएको भए यिनीहरू पनि उही अन्तिम निराकार उर्जाबाट आएका हुन् भन्नेकुरा हामीले थाहा पाउथ्यौं । यही उर्जा नै, वास्तवमा, जसरी वस्तुपरक जगत्को अन्तिम आधारभूत सत्य हो, त्यसैगरी, आत्मपरक कुराहरूको पनि आधारभूत सत्ता हुन आउँछ । यही सत्ता, यही मौलिक उर्जाको सत्ता नै मन, बुद्धि र अहंकारको रूपमा जसरी भौतिक रूपबाट हाड, मासुको शरीर प्रकट भएका हुन्छन्, त्यसैगरी प्रष्फुटन भएका हुन्छन् । केवल यही मौलिक उर्जाबाटै विश्वब्रह्माण्डमा सम्पूर्ण

सृष्टिको विस्तार एवं विखण्डनको क्रम चलिरहेको हुन्छ।

तसर्थ यसबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि जीवनको एउटैमात्र अपरिवर्तनशील वास्तविक सत्ता हुन्छ। परिवर्तनशील सम्पूर्ण चिजहरू सापेक्ष सत्ताका कुराहरू हुन् र परिवर्तन यही सत्तामा हुने गर्दछ। सापेक्ष सत्ताको श्रोत पनि त्यही अपरिवर्तनशील अन्तिम सत्ता नै हो। यसको मौलिक प्रकृति नै सच्चिदानन्द हो। यही एकत्वको सत्ता नै म नै ब्रम्ह हुँ र तिमी पनि त्यही हौ भनेर उद्घोष गरिएको एक सत्य हो जुन सम्पूर्ण आत्मपरक एवं वस्तुपरक जीवनको आधार हो।

आत्मपरक एवं वस्तुपरक पक्षको फरकलाई व्यक्तित्वमा पनि लागू गर्न सकिन्छ। आत्मपरक व्यक्तित्वले हामीभित्रबाट कर्ताको अनुभव गर्छ र अनुभवकर्ता श्वासप्रश्वासको सिद्धान्त, इन्द्रियहरू, मन, बुद्धि, अहंकार तथा आत्माको पनि योग हो। तर, आत्मा विशेष वर्गमा पर्दछ किनभने यो आत्मपरक र वस्तुपरक दुवै पक्षभन्दा पनि भित्र रहन्छ। सम्पूर्ण पक्षहरू परिवर्तनका निम्ति बाध्य हुन्छन्- वस्तुपरक व्यक्तित्व निरन्तर परिवर्तशील हुन्छ किनभने शरीरको अवस्था कहिल्यै पनि स्थिर रहँदैन। त्यसैगरी मन, बुद्धि तथा अहंकार निरन्तर परिवर्तनको अवस्थामा रहन्छन्। तर पनि यी सम्पूर्ण परिवर्तनशील तत्त्वहरूको आधार जीवनको कहिल्यै परिवर्तन नहुने सिद्धान्तसँग गाँसिएको हुन्छ र त्यो हो, 'म नै ब्रम्ह हुँ', जुन जीवनको मूल सत्ता हो र यसलाई हामी आत्मा भनेर भन्दछौं।

आत्माको प्रकृतिको वर्णन ईसाका शब्दहरूमा गरिएको थियो-"स्वर्गको साम्राज्य" जसमा "म र मेरा पिता एउटै हौं"। यसको अर्थ त्यही एकत्वको हो जसमा कुनै द्वैत रहँदैन। यही प्रकृतिका सम्पूर्ण क्षेत्रहरू, आत्मपरक एवं वस्तुपरक दुवैबाट पर, आत्माको क्षेत्र, भावातीत चेतनाको शुद्ध अवस्था हो र जीवनको आधारभूत सत्यता हो। यसको स्वभाव नै अत्यधिक उच्चकोटिको आनन्द, परम आनन्द हो किनभने यो उच्च आनन्द नै अन्तिम सत्य हो, यो नित्य सर्वव्यापी र सम्पूर्ण बाह्य जगत् प्रष्फुटन गर्ने सत्ता हो। यदि पानीलाई

बरफको श्रोतका रूपमा लिने हो भने पानी बरफको श्रोत हुन आउँछ, बरफको प्रत्येक कण अरू केही नभएर पानी नै त हुन्छ। तसर्थ सत्चित्आनन्द पनि सम्पूर्ण जीवनमा व्याप्त हुन्छ र यसले आफूलाई विविध रूपहरू, तहहरू र पक्षहरूमा व्यक्त गर्दछ। यो अदृश्य निराकार सत्ता नै असंख्य नामहरू र रूपहरूका रूपमा प्रष्फुटन हुन्छ र मानव व्यक्तित्वको सम्पूर्ण आत्मपरक एवं वस्तुपरक पक्षहरूमा अभिव्यक्त हुन्छ। यही अहंकार हुन्छ, यही बुद्धि हुन्छ, यही मन हुन्छ, यही इन्द्रियहरू हुन्छ, अनुभूतिहरू हुन्छ, श्वासप्रश्वास हुन्छ, शरीर हुन्छ, धरती, ढुँगा, रूख सम्पूर्ण यसैका व्यक्त रूपहरू हुन जान्छन्। हाम्रो पूरै ब्रह्माण्ड, तसर्थ अरू केही नभएर यही एकीकृत अपरिवर्तनशील सत्ता विविध स्तरहरूमा व्यक्त भएको हुन्छ।

सामान्य अनुभवमा चिर आनन्दको अभाव

यदि सच्चिदानन्द सार्वभौमिक र सर्वव्यापी हो भने हामीले यसको अनुभव किन गर्दैनौं त ? यसमा विरोधाभास देखिन्छ।

यदि हामीले बौद्धिक स्तरबाट आनन्दमयी चेतना सर्वव्यापी हो भन्ने तथ्यलाई स्वीकार गर्ने हो भने पनि प्रश्न उठ्न सक्छ, हामी आफूमा नभए पनि अरू मानिसहरूको दैनिक जीवनमा आलस्य, दुःख र पीडाको प्रभुत्व किन हुन्छ ? यसको रहस्य के हो ?

यसको सत्यता के हो भने सम्पूर्ण जीवन आधारभूत वास्तविकता सच्चिदानन्द भए पनि हामीले दुःख भोगेका छौं अथवा कुनै पनि स्तरमा कमी-कमजोरी छन् भने हामी अवास्तविक जीवनयापन गरिरहेका छौं। हामीले हाम्रो मौलिक सत्ताको सच्चिदानन्द स्वरूपको अनुभव र यसको ज्ञान जुन जीवनको आधार भूत सत्ताका विशेषताहरू हुन्, हामीले अनुभव गर्न सकिरहेका छैनौं। यसको अनुभव गर्ने क्षमतालाई सञ्चालन गर्ने संरचनामा कुनै कमी-कमजोरी भएको छ।

जीवनको आधारभूत अनन्त सत्ताका दुई अवस्थाहरू छन्-व्यक्त र अव्यक्त। अव्यक्त सत्ता हो -अणोरणीयान्, अणुहरूको पनि अणु अथवा परमाणु अथवा सूक्ष्मभन्दा पनि सूक्ष्म अवस्था; यो अव्यक्त अवस्थाको मौलिक विशेषता हो सच्चिदानन्द र यसको व्यक्त अवस्थामा पनि यो विशेषता अन्तर्निहित रूपमा विद्यमान हुन्छ जबकि यसको अर्को विशेषता यसको अभिव्यक्तिको प्रष्फुटनका रूपमा रहने हुन्छ। यो प्रक्रिया जसरी पानी बरफ बन्दाखेरि यसको तरलता अदृश्य स्तरमा विद्यमान हुन्छ। पानी आफ्नो मौलिक प्रकृतिमा तरल र पारदर्शी हुन्छ तर बरफमा परिवर्तन हुँदाखेरि त्यही पानी ठोस र अपारदर्शी हुन्छ। बरफको ठोस अवस्था र अपारदर्शी अवस्था मूलतः पानीको तरलता र पारदर्शिताको विपरीत हुन्छ।

परिवर्तित विशेषताहरू परिवर्तनको गहिराइअनुसार यसको मौलिक सत्ताबाट भिन्न हुने गर्दछ। वाष्प, बादल, तुषारो, हिउँ र बरफ पानीका विभिन्न स्तरहरू हुन्; पानी आफैमा तरल हो तर यसको रूपान्तरण ठोस अवस्थादेखि लिएर वाष्पका विभिन्न अवस्थाहरूमा परिवर्तन हुन सक्छ।

यस उदाहरणले आनन्दको सर्वव्यापकताको माझमा दुःखको अस्तित्त्व रहने कुरालाई दर्शाउँदछ। जब अव्यक्त व्यक्त हुन जान्छ, यसको सच्चिदानन्द लुप्त हुन जाने हुन्छ र यो यस्ता विशेषताहरूमा परिवर्तन हुन जान्छ जुन सच्चिदानन्दका विपरीत अवस्थाहरू हुन्छन्। यसरी अपरिवर्तनशील परम सत्ता तथा अव्यक्त सत्ताको परमानन्दमयी विशिष्टता सदैव परिवर्तनशील सापेक्ष सत्ता अथवा व्यक्त विश्वब्रह्माण्डमा सापेक्ष सुख बन्न जाने हुन्छ।

मनले इन्द्रियहरूका माध्यमद्वारा अनुभवको कार्य गर्दछ। हाम्रा अनुभवको संरचना केवल जीवनको आधारभूत सत्ताको स्थूल पक्षको मात्र अनुभव गर्न सक्ने हुन्छ अथवा यसको मौलिक प्रकृतिको सूक्ष्मतम पक्षको अनुभव गर्न असफल रहन्छ। हामीलाई थाहा छ, हाम्रा इन्द्रियहरू आफ्नो सीमित दायराभित्र रहेर कार्य गर्दछन्। उदाहरणका लागि जब विरूवा ठूलो हुन्छ, हाम्रा नाङ्गा आँखाले देख्न सक्छन् तर यो अत्यन्त सानो हुँदा हामी देख्न सक्दैनौं

र हामीलाई माइक्रोस्कोपको सहायता चाहिन्छ। त्यसैगरी हाम्रा कानहरूले चर्को आवाज मात्र सुन्न सक्छन्, सानो आवाज सुन्न सक्दैनन्, नाकले सतही कडा गन्धमात्र सुँघ्न सक्छ, सूक्ष्म गन्ध सुँघ्न सक्दैन।

प्रकृतिको सूक्ष्म क्षेत्र अनुभवको हाम्रो वर्तमान क्षमताभन्दा पर रहन्छ। हाम्रो जीवन प्रकृतिको स्थूल स्तरको ज्ञान हासिल गर्नमा बितेर जान्छ र सूक्ष्म पक्षको गरिमालाई बुझ्नबाट वञ्चित रहन्छ किनभने यसका लागि हाम्रो आदत क्षमता हुँदैन। प्रकृतिको अथाह शक्ति र सुन्दरता सूक्ष्म क्षेत्रमै हुने भएकोले यसको ज्ञान हासिल गर्न सकियो भने यसबाट अधिकतम आनन्द र लाभ लिन सकिन्छ। एउटा व्यक्तिमा फ्याँकिएको ढुँगाको शक्ति सीमित हुन्छ तर एउटा ढुँगाको अणुलाई शक्तिका लागि स्वतन्त्र गरिदिने हो भने यसको शक्ति अत्यन्त बृहत् हुन जान्छ। यस उदाहरणबाट प्रष्ट हुन्छ कि प्रकृतिको सूक्ष्म सत्तामा कति विराट् र कति गरिमामय शक्ति विद्यमान हुन्छ। यतिमात्र नभई सृष्टिको सूक्ष्म क्षेत्र अनन्त सुन्दर र अनन्त आकर्षक हुन्छ। यसको तुलनामा प्रकृतिको स्थूल सत्ता एकदम फिका पर्न जान्छ। यसर्थ हामीले आफ्ना इन्द्रियहरूलाई केवल स्थूल सतहमा मात्र सीमित गर्ने हो भने हामीले जीवनको आनन्दलाई सीमित गरिरहेका हुन्छौँ।

जीवनको सम्पूर्ण व्यक्त क्षेत्र भौतिक क्षेत्र हो, तर यसको भौतिकता अत्यन्त स्थूल क्षेत्रबाट अत्यन्त सूक्ष्म क्षेत्रसम्म विस्तारित हुन्छ। जीवनको बाह्य संरचनामा मात्र हाम्रा इन्द्रियहरूलाई अभ्यस्त गराउँदा हाम्रो केवल बाहिरी सत्तामा मात्र अनुभव उन्मुख हुने गर्दछ। यहाँनेर हामीले एउटा कुरा के बुझ्नुपर्दछ भने हाम्रो मन सदैव बाह्य स्थूल सत्ता र भित्री अव्यक्त सत्ता यी दुई चरम सत्ताहरूको बीचमा अवस्थित हुन्छ र जब यो बहिर्मुखी हुन्छ, यसले भित्र प्रकृतिको अव्यक्त सूक्ष्म सत्ताप्रति पीठ फर्काएर बाह्य सत्तामा जकडिन बाध्य हुन्छ।

यदि मनलाई अन्तर्मुखी गर्ने कुनै उपाय छ भने मन स्वतः सूक्ष्म सत्तातर्फ जाने हुन्छ किनभने यो सत्ता बाह्य सत्ताभन्दा अधिक आनन्ददायी र सुखमयी

हुन्छ। मनको स्वभाव निरन्तर शान्ति र सुखको खोजीमा लागिरहनु हो। जब बहिर्मुखी हुन्छ अनि यो सृष्टिको सापेक्ष स्तरमा कहिले यता र कहिले उता भट्किँदै चाहार्ने हुन्छ तर एकपटक अन्तर्मुखी भयो भने बढ्दो आनन्दप्रतिको यसको आफ्नो स्वाभावका कारण विना प्रयासै व्यक्त सृष्टिको सूक्ष्म, सूक्ष्मतम र आनन्ददायी बन्दै अन्तमा परम आनन्ददायी अव्यक्त भावातीत सत्ताको सागरमा समाहित हुन जान्छ।

मानिस किन दुःखी हुन्छ ?

प्रत्येक व्यक्तिको मनले धेरैभन्दा धेरै आनन्द हासिल गर्न चाहन्छ, धेरैभन्दा धेरै जान्न चाहन्छ, धेरैभन्दा धेरै सृजनशील बन्न चाहन्छ। यदि आनन्द, सृजनशीलता, शान्ति, ज्ञान प्रचूर मात्रामा भएको त्यस्तो कुनै क्षेत्र छ भने मन यस्तो क्षेत्रको खोजीमा लागिरहने हुन्छ। सापेक्षताको क्षेत्रमा कुनै पनि वस्तुले मनलाई स्थायी रूपबाट आनन्दित तुल्याउन सक्दैन किनभने सापेक्ष क्षेत्रमा अव्यक्त अपरिवर्तशील सत्ताका कुनै पनि तत्त्वहरू विद्यमान हुँदैनन्। यो अपरिवर्तनशील सत्ता नै अनन्त आनन्दको सत्ता हो र यसमा मन निरन्तर आकर्षित भइराखेको हुन्छ।

मानिसभित्र सधैं नै अत्यधिक मात्रामा सृजनशीलता, ज्ञान र आनन्दप्राप्तिको कामना हुन्छ। यस्ता कामनाहरू मानिसको नैसर्गिक एवं स्वाभाविक हुन् र यिनीहरूको अभावमा मानिस मानिस रहँदैन। तर, मानिस आफ्नो स्वाभाविक कामनाहरूको कारण नभएर यी कामनाहरू प्राप्त गर्न सक्ने योग्यता नभएका कारण दुःखी बन्छ। आज हामीकहाँ यस्ता पनि सिद्धान्तहरू छन् जसले इच्छाहरूका कारण नै मानिस दुःखी बन्दछ भनेर उद्घोष गर्दछन् र जो आनन्दको खोजीमा लाग्दछन्, उनीहरूले आफ्ना इच्छाहरूलाई जरैदेखि उखेलेर समाप्त गरिदिनु पर्दछ भन्दछन्। तर मेरो स्पष्ट विचार के छ भने मानिसको दुःख र निराशाको कारण इच्छा र कामनाहरू होइनन्; बरू मानिसको इच्छा र कामनाहरू हासिल गर्न सामर्थ्य नहुनु हो। प्रष्ट रूपमा यदि

मानिसले आनन्दित, ज्ञानी र सृजनशील हुन नदिने अयोग्यतालाई समाप्त पार्ने हो भने स्वभावैले मानिस सन्तुष्ट बन्न सक्छ । तर आनन्द, ज्ञान र सृजनशीलता जीवनको स्थूल सतहमा खोजेर कहिल्यै प्राप्त गर्न सकिँदैन र त्यहाँ खोज्नुहुँदैन किनभने सापेक्षमा उपलब्ध जेसुकै कुराहरू पनि, आनन्द अथवा ज्ञान जतिसुकै ठूलो होस्, यसले मनलाई आनन्दित तुल्याउन सक्दैन । यस्तो किन हुन्छ भने अत्यन्त ठूलो सुख पनि सापेक्ष क्षेत्रमा देश, काल र परिवेशको सिमानाभित्र रहेको हुन्छ । व्यक्त संसारको विशेषता नै यसमा रहने कुनै पनि वस्तुहरू क्षणभंगुर र सदैव परिवर्तशील रहन्छन् । यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि यस्तो अवस्थामा जीवन केवल अव्यक्त र परम क्षेत्रमा पुग्न सकेमा मात्र अनन्त आनन्दको स्थिति हासिल हुन सक्छ र यसबाट नै मानिसलाई शान्ति प्राप्त हुन्छ ।

दुःखको उपचार

जसरी पानीले भरिएको तालमा माछाहरूलाई तिर्खाएर बस्नुपर्ने कुनै कारण नै छैन, त्यसैगरी वास्तवमा मानिसले दुःख भोग्नुको पनि कुनै कारण छैन । माछा तिर्खाएर पानीले भरिएको तलाउमा रहनु भनेको हास्यास्पद कुरा हो । यदि यस्तो छ भने तर्कपूर्ण कुरा के हुन्छ भने माछाहरूले तिर्खाएर बस्ने विकल्पको छनौट गरे । यो त केवल चाहना गर्नुको कुरा हो किनभने माछालाई केही गर्नै पर्दैन केवल मुख खोल्ने मात्रै र पानी पिउने मात्रै हो । भन्नुको तात्पर्य के हो भने जब सच्चिदानन्द सत्ता सर्वव्यापी छ भने मानिसले दुःख भोग्नुको कुनै कारण नै छैन । सर्वशक्तिमान्, करूणामयी पिताको सन्तान भएर मानिस आनन्दमयी चेतनामा त्यसरी नै पौडन सक्छ जसरी पानीमा माछा पौडन सक्छ । त्यस्तै प्रकारले यो कुरा पनि हास्यास्पद लाग्छ कि जसरी एउटा करोडपति बाबुको छोराले गरिब भएर च्यातिएका कपडाहरू लगाएर हिँडेको पाइन्छ । यदि हामीले करोडपति बाबुको यस्तो छोरालाई देख्यौं भने हामीले के सोच्छौं र के मान्छौं भने शायद यसलाई झुत्रे भएर कसैलाई आफ्नो अनौठोपना

देखाउन मन लाग्यो होला । यदि मान्छेले दुःख पाउँछ भने यसको अर्थ के देखिन्छ भने मान्छेले जीवनको यथार्थतालाई नकारेको छ, उसले अव्यक्त सत्ताको गरिमा, आनन्द र ज्ञानको आनन्द लिएको छैन जसलाई स्वभावैले उसले हासिल गर्न सक्छ ।

मानिसले दुःख र पीडाबाट त्यतिखेरसम्म छुट्कारा पाउन सक्दैन जतिखेर उसले आनन्दमयी परमसत्ताको क्षेत्रको सम्पर्कमा आउँदैन, आफैभित्रको स्वर्गको साम्राज्य हासिल गर्न सक्दैन र आनन्द उसको नैसर्गिक स्वभाव हो भन्नेकुराको ज्ञान हासिल गर्दैन । मानिस यही परम सत्तामा पुग्नुलाई नै आत्मसाक्षात्कार भनिन्छ ।

आत्मसाक्षात्कारको मार्ग सजिलो छ, तरिका पनि सजिलो छ किनभने आत्माको अनुभव गर्नु भनेकै व्यक्तिले आफ्नै सत्ता हासिल गर्नु हो । आफ्नै सत्ता आफैबाट टाढा हुने त कुरै भएन र यो सदैव सरल हुने हुन्छ, आफूमा कुनै दूरी नहुने भएकाले यो सदैव उपलब्ध हुने हुन्छ । तसर्थ यो मार्गरहित मार्ग हो । कुनै पनि व्यक्तिले आफू स्वयंलाई प्राप्त गर्नका लागि कुनै दूरीको कल्पना गर्न सक्दैन किनभने केवल ऊ त केवल आफैँमा हुने हो र आफैँमा हुनु भनेको आफ्नो आत्मामै समाहित हुनु हो । जब कुनै दूरी नै छैन भने बाटो कसरी कठिन हुन्छ ? तसर्थ विना कुनै मार्ग, विना कुनै कठिनाइ आत्मा स्वयंको पहिचान हुन थाल्छ ।

आत्मसत्ता नै प्रत्येक वस्तुको मूल तत्त्व भएकोले यो अनुभवकर्ता एवं अनुभव सबैमा व्याप्त हुन्छ । अनुभव गर्नेको श्रोतलाई आत्मा अथवा अनुभवकर्ता भनिन्छ । आफ्नै आत्माको अनुभव गर्ने काम कुनै टाढाको वा कुनै पृथक् कुरा होइन, बरू मानिसको जन्मसिद्ध अधिकार हो । तसर्थ प्रयासविना नै स्वाभाविक भएर जीवनयापन गर्नुपर्दछ ।

प्रत्येक मानिसले भन्ने गर्दछन्, म हुँ । कसैले पनि भन्दैन, म होइन । अर्कोतिर, जे भने पनि जे अनुभव गरे पनि आत्माको लागि न त धेरै समय लाग्छ, न त कहीँ टाढा जानुपर्छ । चश्मा लगाएर आफ्नो चश्मा हरायो भन्ठानेर आफ्नै

आँखामा रहेको चश्मा यता र उता खोजेको मान्छे कसले देखेको छैन र ? यसैगरी त्यो आत्मारूपी चश्माको पनि खोजी हुन्छ जुन हामी मै विद्यमान छ जसका लागि केवल सजग रहनुपर्दछ। चश्मा हराएको मानिस केवल सजग सतर्क रहनुपर्छ, खोजी कार्यको आवश्यकता नै पर्दैन।

हामीभित्रको आत्मास्वरूप दैवी सत्ता कहिल्यै हराउने हुँदैन। तसर्थ यसलाई खोज्ने र भेट्टाउने भन्नेकुरा हुँदैन। यो कुनै सातौं अथवा अन्य कुनै आकाशमा पनि हुँदैन। यसप्रति जागरूक बन्ने मात्रै हो, मर्नु पनि आवश्यक छैन। अति प्राचिन कालदेखि नै समय-समयमा हरेक धर्मका गुरूहरूले निरन्तर यही भन्दै आइरहेका छन् -स्वर्गको साम्राज्य तपाईंभित्रै विद्यमान छ। यी शब्दहरूको अर्थलाई सिधा र सरल रूपमै हामी लिन सक्छौं। यसको अर्थ यो होइन कि स्वर्गको साम्राज्य कुनै पुग्नै नसकिने, कहीं बाहिर अथवा मृत्युभन्दा पर अवस्थित छ। वास्तवमा मानिसको आफ्नै प्रकृतिको सूक्ष्मतम पक्ष आत्मा नै स्वर्गको साम्राज्यको मार्ग हो। अनुभवकर्ता र आत्माका बीचमा कुनै दूरी नभएकोले यसलाई मार्गरहित मार्ग भनिएको हो। आत्मसाक्षात्कारका विधिहरू र उपायहरूका सम्बन्धमा अनेक लेख र प्रवचनहरू भएका छन्। वास्तवमा कुनै पनि शैली अपनाएर मानिस आत्मसाक्षात्कारको मार्गमा लाग्न सक्छन्। मानिसहरूको अनुभव गर्न सक्ने शैलीहरू फरक-फरक हुन सक्छन् तापनि सुन्ने, देख्ने, स्पर्श गर्ने, सुँघ्ने, स्वाद लिने यी पाँच इन्द्रियहरूबाट अनुभव हासिल गरिन्छ। कसैमा स्वादको इन्द्रिय केही बढी विकसित हुन सक्छ, त्यस्तै कसैमा सुन्ने, स्पर्श अथवा देख्ने अथवा सुँघ्ने क्षमता प्रखर हुन सक्छ। अनुभवकर्ताले यीमध्ये कुनै एकको माध्यमद्वारा आफ्नो मूल प्रकृतिको अनुभव गर्न सक्छन्। अन्ततः आत्मसत्ता अनुभव गर्नका लागि त्यत्तिकै धेरै विधिहरू हुन सक्छन् जति व्यक्त ब्रह्माण्डलाई हेर्ने दृष्टिकोणहरू हुन सक्छन्।

मार्गरहित मार्ग भन्ने अभिव्यक्ति विरोधाभासपूर्ण लाग्न सक्छ तर यसको एकदम सही उत्तर यही हो किनभने यसलाई अरू कुनै तरिकाले वर्णन गर्न गाह्रो छ।

हामीले एउटा फूललाई हेर्ने उदाहरण लिन सक्छौँ: वास्तवमा यसमा कुनै दुईमत छैन कि मार्ग चाहेभित्रको होस् या बाहिरको-दुवै भित्रैबाट शुरू हुने हुन्छन् र भित्रै समाप्त हुने हुन्छन्। जब मनले कुनै फूलमा ध्यान लगाउँछ भने फूलको अनुभव भित्रबाट हुने गर्दछ र भित्रै समाप्त हुन्छ। जहाँबाट शुरू भयो त्यहीँ समाप्त हुन्छ। यस यात्रामा हामी आत्मसाक्षात्कारका लागि मार्गरहित मार्गको अनुशरण गरिरहेका हुन्छौँ।

आत्मसाक्षात्कारका विभिन्न विधिहरूमा पनि एउटै सत्य कुरा के हो भने यसमा कुनै मार्ग हुँदैन। यी सम्पूर्ण मार्गहरू एउटै बिन्दुबाट शुरू हुन्छन् र उही बिन्दुमा समाप्त हुन्छन्।

आत्मसाक्षात्कारको मार्ग मार्गरहित भए पनि हरेक परिस्थितिमा अद्वैतको अवस्था विद्यमान रहिरहन्छ। विविधताले यसलाई यस्तोसँग छोपिराखेको हुन्छ, यसरी लुकाइराखेको हुन्छ कि मार्गरहित मार्ग पनि लामो मार्ग प्रतीत हुन्छ। जब हामी द्वैतले अद्वैतलाई अथवा विविधताले एकत्वलाई ढाकिदिएको छ भनेर भन्दछौँ, यसको अर्थ के हुन्छ भने एकत्वले आफूलाई एउटा बिन्दुसम्म विस्तार गरेको हुन्छ र मार्गरहित मार्ग लामो मार्ग देखिन जान्छ। हाल यस्ता संघसंस्थाहरू छन् जसले निरन्तर हिँडिरहने लामो मार्गको चर्चा-परिचर्चा गर्दछन्, जसबाट न कहिल्यै गन्तव्य हासिल गर्न सकिन्छ न त मार्गको कुनै औचित्य नै रहन्छ। यस्तो अन्त्यहीन मार्गको अनुशरण गरेर मानिसको अनुभवले कहिल्यै यथार्थतालाई हासिल गर्न सक्दैन। यही सम्पूर्ण दुःखको कारण हो।

भावातीत ध्यान के हो ?

भावातीत ध्यान भनेको मनलाई आत्मसाक्षात्कारतर्फ उन्मुख हुन दिने एउटा यस्तो प्रक्रिया हो जसद्वारा एउटा व्यक्तिका लागि मार्गरहित मार्ग यथार्थता बन्न जान्छ। यस ध्यानले पहिला मनलाई सृष्टिको सूक्ष्मस्तरको अनुभव गराउँदछ र त्यसपछि अन्यन्त सूक्ष्मतम र तत्पश्चात् अन्तमा सूक्ष्मतमभन्दा

पनि पर मनको भावातीत श्रोतको अखण्ड गरिमातर्फ अग्रसर गर्दछ । यो वस्तुको कुनै बाह्य स्वरूपको नभएर, आधारभूत मूलसत्तासमेत सूक्ष्मतम पक्षको आनन्द दिलाउने एउटा व्यावहारिक पद्धति हो ।

यो विधि एकाग्रताको विधिभन्दा एकदमै भिन्न विधि हो । एकाग्रताले मनलाई वस्तुको बाह्य स्वरूपमा स्थिर गराउँदछ भने भावातीत ध्यानले एक गतिशील प्रक्रियामार्फत मनलाई भित्रको आफ्नै श्रोतसँग लिएर जाने अत्यधिक प्रभावशाली माध्यमको उपयोग गर्दछ ।

न त भावातीत ध्यान यसैगरी चिन्तन-मनको विधिसँग तुलना गर्न सकिन्छ । चिन्तन-मनन भनेको, उदाहरणका लागि, कुनै ग्रन्थमा रहेको अनुच्छेदहरूको अर्थको पक्षमा विचार गरिन्छ । चिन्तन-मनन एउटा पोखरीको सम्पूर्ण सतहको ज्ञान प्राप्त नगर्दासम्म पूरै सतहलाई सर्वेक्षण गरेको जस्तो हो भने भावातीत ध्यान अर्कोतर्फ पोखरीको गहिराइमा गोता लगाउनु जस्तो हो । यसरी भावातीत ध्यानले मनलाई मानसिक समुद्रको गहिराइमा लिएर जान्छ । यो मनुष्यत्वलाई ईश्वरत्वतर्फ लैजाने एउटा मार्ग हो, यो मनुष्यता र दैवत्वको बीचको पुल हो । यो अपूर्णता र पूर्णता, सफलता र असफलता, मानसिक चिन्ता र शान्ति, रोग र स्वास्थ्य तथा ज्ञान र अज्ञानको बीचको मार्ग हो ।

भावातीत ध्यानको प्रक्रिया

भावातीत ध्यानमा मनलाई स्थूल स्तरबाट सूक्ष्मस्तरसम्म लिएर जाने प्रक्रिया एकदम सरल एवं सम्पूर्ण मानव मनको आनन्द खोज्ने स्वाभाविक मानवीय प्रक्रियामा आधारित पद्धति हो । मनको स्वाभाविक प्रवृत्ति नै अत्यधिक आनन्दको क्षेत्रतर्फ उन्मुख हुनु हो । यहाँ आनन्द भन्नाले केवल खुसी मात्र होइन, भोगविलास मात्र होइन, न त कुनै रोमाञ्चक उत्साह हो । यो त एउटा शान्त -प्रशान्त जागृत ज्ञानको विश्वास हो जसमा म हुँ को ज्ञात हुन्छ, म नै को सर्वोपरि अस्तित्व रहन्छ र यही स्थायी एवं अपरिवर्तनशील वास्तविकता हो ।

एकपटक पुनः एउटा फूलको उदाहरण लिऔं। यसलाई जब हामी नजिकबाट हेर्छौं भने यो निकै ठूलो देखिन्छ। यदि यसलाई बिस्तारै-बिस्तारै टाढा हुन्छ भने सानो-सानो हुँदै जान्छ र एउटा बिन्दुमात्र देखा पर्छ र यो फूल जस्तो पनि देख्न सकिन्न। अन्तमा, दृश्यबाटै हराएर जान्छ। यसैबेला यदि हामीले हाम्रा आँखाहरू बन्द गर्ने हो भने हाम्रो मानसपटलमा हामी यसको तस्वीर देख्न सक्छौं, यसको तस्वीरलाई हामी मनले सोच्न सक्छौं। यदि हामीले यो फूलको विचारलाई अझै सूक्ष्म स्तरमा लग्न सक्छौं भने हामीले सूक्ष्म स्तरको पनि अनुभव गर्न सक्छौं। अन्ततः फूलको विचार केवल एउटा सानो बिन्दुमा पनि रहिरहन सक्छ। यसरी एउटा फूलको विचारलाई सूक्ष्म अवस्था-केवल बिन्दुको विचार- सम्म जाँदा पनि हामीभित्रको अनुभवकर्ता रहिरहन्छ। जब त्यो बिन्दुको अवस्था पार गरिन्छ भने वस्तुको अस्तित्व समाप्त हुन्छ र व्यक्ति-वस्तुको सम्बन्ध समाप्त हुन जान्छ। यस अवस्थामा केवल कर्ता अथवा अनुभवकर्ताको आफ्नो सत्तामात्र उपस्थित रहन्छ। यही शुद्ध अव्यक्त सत्ताको अवस्था हो, जसको स्वभाव विशुद्ध आनन्द हो र यही सम्पूर्ण उर्जा एवं ज्ञानको अपार भण्डार हो।

यो पूर्ण अव्यक्त जीवनको परम अवस्था हो किनभने मन सृष्टिको सूक्ष्मतम अवस्थाभन्दा पनि पर जान्छ, यसले पूर्ण अस्तित्वको क्षेत्रको प्रवेशलाई जनाउँछ -जसलाई वेदमा सच्चिदानन्द अथवा स्वर्गको साम्राज्य भनेर व्याख्या गरिएको छ।

यदि मनलाई कम र धेरै सन्तुष्टिमध्ये एउटा छनौट गर्न दिने हो भने धेरै सन्तुष्टिको छनौट गर्दछ। सच्चिदानन्दको आनन्द यति गहिरो र उच्च हुन्छ कि यसलाई कुनै पनि बाह्य खुसी र अनुभूतिसँग विरलै मात्रामा तुलना गर्न सकिन्छ। र, मनले कुनै प्रयास र तालिमविना नै यसलाई अनुभव गर्दछ।

यसै कारणले गर्दा नै भावातीत ध्यानलाई प्रयासहीन भनेको हो। यसले मनको स्वाभाविक प्रक्रियालाई परिचालन गर्दछ र जब यसलाई अव्यक्त आनन्दमयी भावातीत चेतनाको स्वभावतर्फ अन्तर्मुखी हुन दिइन्छ, यो त्यतैतर्फ आकर्षित

भएर जान्छ। यही कारणले गर्दा नै यस ध्यानको पद्धति अत्यन्त सजिलो छ।

चञ्चल मन

केही मानिसहरू उनीहरूको मन चञ्चल हुन्छ अथवा एउटा आकर्षणबाट अर्कोमा सदैव दौडिरहन्छ भन्नेकुरामा सहमत हुँदैनन्। यस्तो किन हुन्छ भने वास्तवमा मनको दौडिरहने साँच्चिकै यसको स्वभाव हुँदैन। मन बाँदर-जस्तो हो र यसलाई बाँदरलाई जस्तै नियन्त्रण गर्नुपर्छ अथवा यसलाई शान्त गर्नका लागि लामो समयसम्म तालिम दिनुपर्छ भन्नेकुरा गलत हो। मन त वास्तवमा राजाको पनि राजा हो र यस्तो राजा कि सिँहासनको खोजीमा हुन्छ र यो यहाँसम्म कि थकित र दुःखी हुँदासम्म पनि कुनै महत्त्वपूर्ण आसन पाइएला कि अथवा आनन्द प्राप्त होला कि भनेर घुमिरहन्छ र मन यसमा सन्तुष्ट भएपछि घुम्ने इच्छा स्वतः समाप्त हुन्छ।

मनको स्वभाव हामीलाई छटपटे लागे तापनि स्वभावैले यसको कामचाहिँ छट्पटिने होइन। जसरी एउटा माहुरी आफ्नो काम पूरा नभएसम्म स्वभावैले उडेर रस भएको फूल खोज्दै मह बनाउनुमा जुट्छ र यसको खोजी कार्य पूरा नभएसम्म उडिरहन्छ, त्यस्तै प्रकारले हाम्रो मन पनि सापेक्ष व्यक्त जगत्मा आफूलाई सन्तुष्टि नभएसम्म दिशाहीन भएर आफैँलाई समेत हानि पुऱ्याउँदै, थकित भएर सदैव अत्यधिक स्थायी आनन्दको लागि खोजीमा लागिरहन्छ।

एकाग्रता कुनै मार्ग होइन

ध्यानका विभिन्न प्रणालीहरू छन् जसले मनलाई कुनै न कुनै तवरबाट नियन्त्रण गरेर परिष्कृत गर्ने प्रयास गर्दछन्। यस्ता सबै प्रयास र प्रयत्नहरू कठिन एवं झर्कोलाग्दा र उपलब्धिशून्य छन् र यिनीहरूले जीवनलाई नै अशान्त बनाउँछन्। मनलाई नियन्त्रण गर्नेखालका यस्ता विधिहरूका जटिलता र अपूर्णताका कारण भगवत्प्राप्तिको मार्ग कठिन हुन्छ भन्ने धारणाहरूको जन्म हुन गयो। यो केवल भ्रम मात्र हो, जुन मनको स्वभावको अज्ञानताका कारण

उत्पन्न हुने गर्दछ। मनलाई केन्द्रीकृत गरेर कुनै विशेष दिशामा धकेल्नु अथवा उसलाई आफ्नै स्वभावको माध्यमद्वारा उक्त दिशामा जान दिनुमा निकै फरक हुन्छ। मनको स्वभाव धेरैभन्दा धेरै सुख प्राप्तितर्फ उन्मुख हुनु यसको स्वभाव हो भन्नेकुरा हामीलाई थाहा छ। मनलाई अन्तर्मुखी बनाएर हामी यसलाई परमानन्दमय, सृजनात्मक र ज्ञानको क्षेत्रतर्फ जाने बाटो खुल्ला गरिदिन्छौं। भावातीत ध्यानको यो पद्धति यही सिद्धान्तमा आधारित छ र परिणामस्वरूप यो विधि कठिन छैन।

भावातीत ध्यानको विशेषता के छ भने यसको सम्पूर्ण प्रक्रिया साक्षात् अनुभवको प्रक्रिया हो, विज्ञानसम्मत ढंगबाट प्रमाणित यस पद्धतिको प्रामाणिकतामा पाइला-पाइलामा प्रत्यक्ष अनुभवबाटै परीक्षण गर्ने गरिन्छ। यो ध्यान बौद्धिक रूपबाट सन्तुष्ट गर्ने एउटा यस्तो अनुसन्धान हो जसमा विद्यमान ज्ञान, शुद्ध चेतनाको प्रत्यक्ष एवं उच्च अनुभवसमेत उच्च स्तरमा नतिजा उपलब्ध हुन्छ। वास्तवमा यो तथ्य एउटा अन्तर्मनको खोज हो र जहाँ जीवनको वास्तविक गहना हासिल गर्न सकिन्छ भन्ने उपमाबाट स्पष्ट पार्न सकिन्छ र यसको वैज्ञानिक मूल्य र प्रतिज्ञा बाह्य ब्रह्माण्डको कुनै खोजभन्दा पनि निकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

जीवनको अन्तिम सत्यताका त्रिपक्षीय विशेषताहरू छन्ः पहिलो हो-परम आनन्दमयी, सुख र भावातीत ध्यान। यही विशेषताका साथ यो एउटा भगवत्प्राप्तिको साधन बन्न गएको छ। यसका साथसाथै चैतन्यता र अव्यक्तता अन्य विशेषताहरू हुन् र यी दुवैले भगवत्प्राप्तिको मार्ग त खुल्ला गर्दछन् तर यी मार्गहरू भावातीत ध्यानका मार्गहरूभन्दा पृथक् छन्।

दैवी चेतनाको अव्यक्त गुणमार्फत आत्मसाक्षात्कार

परमसत्ता सापेक्षताबाट टाढा र नित्य हुन्छ। सापेक्षताको क्षेत्र क्षणिक र सदैव परिवर्तनशील रहन्छ तर अव्यक्त सत्ता कहिल्यै परिवर्तन हुँदैन। यसै विशिष्टताका कारण आत्मसाक्षात्कारको मार्ग विवेकको मार्ग हो।

एउटा सन्यासी त्यो हो जसले एउटा भिक्षुको जीवन जिउँछ र उसले संसारलाई परित्याग गरेको छ । सन्यासी संसारको नाशवान्, क्षणभंगुर एवं अनित्य प्रकृतिमाथि विचार गरेर यस्तो निष्कर्षमा पुग्छ कि जीवनको आधारभूत वास्तविकता अव्यक्त हो र यसबाहेक जे छ सबै सापेक्ष रहन्छ । जीवनको यो अवधारणा केवल बौद्धिकताको स्तरमा मात्र नभएर जीवन एवं विचारका स्तरबाट तीन चरणहरूमा अभिव्यक्त हुन्छ । प्रथम चरण गुरू श्रवण गर्नुलाई मानिन्छ; यस अर्थमा गुरूको उपदेश निरर्थक कुराहरूमा, क्षणभंगुरता एवं भौतिक पदार्थहरुको अवास्तविकतामाथि जोड दिएको पाइन्छ । दोश्रो चरण जीवनको आधारभूत वास्तविकताको नित्यतामाथिको विचारविमर्श हो भने तेश्रो चरणमा चाहिँ प्रश्न गरिन्छ कि जब सम्पूर्ण अनित्य हो भने जे नित्य छ, त्यसको वास्तविक प्रकृति के हो ?

विवेकको मार्गले जता लिएर जान्छ, यसको अर्थलाई एउटा वाक्यमा समावेश गर्न सकिन्छ, 'तत्त्वमसि' (यो सम्पूर्ण तिमी नै हौ र यो सम्पूर्ण तिमीबाहेक केही पनि होइन) ।

विवेकको माध्यमद्वारा दैवी तत्त्वलाई बुझ्ने दृष्टिकोण र संसारको विश्लेषण गर्ने सन्यासीको स्वभावले उसलाई दिव्य स्वभाव निर्माण गर्न मार्ग प्रशस्त गर्दछ । व्यक्त सृष्टिको अनर्थ र अनित्यताको विश्वास सुदृढ भएपछि सन्यासीको मन 'अहम् ब्रम्हास्मि' मा स्थिर हुनका लागि स्वतन्त्रता प्राप्त हुन्छ जसमा 'अस्मि' उसको आफ्नो चेतना बन्छ र शाश्वत अनि नित्य हुन्छ ।

दैवी चेतनाको चित्तगुणमार्फत आत्मसाक्षात्कार

चेतना अथवा जागृति, दैवी सत्तासम्म पुग्ने अर्को बाटो हो । चेतना ज्ञान र सृजनशीलताको समागम हो, यसमा शुद्ध ज्ञान एवं अनन्त सृजनशीलता विद्यमान हुन्छ । ज्ञानलाई यस्तो अर्थमा परिभाषित गर्न सकिन्छ कि यसले हामीलाई पूर्णताको आभास प्रदान गरोस् र कुनै पनि पक्ष अज्ञात रहन नपाओस् । पूर्णताको अर्थ हो-अव्यक्तको वास्तविक स्वभाव, जुन स्वयं

चेतना हो । चेतना यस्तो गुण हो जुन व्यक्त जीवनमा उत्रेको हुनुपर्दछ । यदि चेतना वास्तविक जीवनमा जागृत हुन जान्छ, संसारमा कुनै पनि कुरा अज्ञात रहँदैन । चेतनामार्फत भगवत्प्राप्तिको बाटोमा चेतना, आत्मचेतना अथवा आत्मबोध कायम राख्नका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

आत्मबोध कसरी हुन्छ ? जब हामी कुनै फूल देख्छौं अनि हाम्रो मन पूर्णतया व्यस्त रहन्छ, मनलाई फूलले सकेसम्म आकर्षण गर्दछ । यसरी फूल देख्दाखेरि फूलमात्र रहन्छ र अनुभवकर्ता हराउँछ । द्रष्टा दृश्य बन्दछ । यही द्रष्टाको पूर्ण समाप्ति हो । चेतनाको अपेक्षा के हुन्छ भने फूलको अनुभव गर्दाको समयमा अनुभवकर्ताले आफ्नो सत्ताको जागृति बनाइरहोस् जसले गर्दा आफ्नो पहिचान फूलको अनुभवसँग हराएर नजाओस् ।

यस प्रक्रियाको महत्त्वपूर्ण विधि के हो भने आत्मचेतनाको जागरण जीवनमा रहिरहोस् । मन दुई भागमा विभाजित नबनोस् जहाँ एउटाले फूललाई हेरिरहोस् र अर्को छुट्टै रहेर जागृति रहोस् । यस्तो हुनु राम्रो होइन । मन यसरी विभाजित हुँदाखेरि आत्म-जागरणको वास्तविक अवस्था हासिल गर्नु सम्भव हुँदैन ।

वास्तवमा, आत्म-जागरणको वास्तविक अवस्था विशुद्ध चेतना थोरैमात्र भए पनि हासिल भएको छ कि छैन भन्नेकुरामा निर्भर गर्दछ । एउटा व्यक्तिलाई समान्यतया यसको थाहा नहुन पनि सक्छ कि विशुद्ध चेतना कस्तो हुन्छ जसलाई उसले प्राप्त गर्न चाहन्छ । विशुद्ध चेतना वा समाधिको अवस्था हासिल गर्नुपूर्व मन-विखण्डनको यस्तो विधि व्यक्तिलाई उचित लागोस् अथवा अनुचित, यस्ता अभ्यास निरर्थक हुन जान्छ । समाधिको अनुभव नगरीकन आत्म-जागरणको कुरा भ्रमबाहेक अन्य केही पनि हुन सक्दैन ।

एकपटक मानिसले आत्म-जागरणको क्षणिक भए पनि सही अनुभव गर्न शुरू गरेपछि ऊ चेतनाको अनुभवद्वारा भगवत्प्राप्तिको मार्गतर्फ उन्मुख भएको पक्का हुन्छ । यही राजयोगको मार्ग हो ।

आत्मा विशुद्ध चेतना हो । यो त सम्पूर्ण चिजहरू-अहंकार एवं बुद्धिको, सम्पूर्ण इन्द्रियहरूका क्रियाकलापहरूको एउटा शान्त द्रष्टा हो । क्रियाविहीन भएर आफ्नो स्वभावैले यो शान्त रहन्छ। तसर्थ राजयोगको मार्ग भनेको दैवी एवं सदैव शान्तिमा आधारित रहेर जीवन जिउने एउटा प्रक्रिया हो ।

आत्म-जागरणको अवस्थामा जिउने प्रक्रिया अत्यन्त प्राकृतिक र स्वाभाविक हुनुको साथसाथै विशुद्ध चेतनाको झल्कोबाट शुरू भई विकसित भएको हुनुपर्दछ । ध्यान विखण्डन गर्नेखालको क्रियाकलापमा आधारित भ्रामक आत्म-जागृतिले कसैलाई लाभ पुऱ्याउँदैन । वास्तवमा यसबाट मनमा आलस्यको भाव उत्पन्न हुन्छ। मनलाई बौद्धिक रूपबाट विभाजन गर्ने कुनै विधिलाई जतिसुकै समयसम्म जारी राखे पनि यसको अभ्यासकर्ता व्यक्ति न अन्तर्मुखी हुन्छ न त बहिर्मुखी र मानसिक रूपले विकसित हुन सक्दैन। यसरी मानसिक कुशलता निस्तेज हुन जानुका कारणले व्यक्ति न भौतिक संसारमा सफलता हासिल गर्न सक्छ न त आध्यात्मिक चरित्रको विकास हुन जान्छ, केवल कल्पनाको शिकार र मनको लड्डू खानुमा मात्र सीमित रहन्छ।

भारतको दक्षिण भागमा एकजना प्राध्यापक हुनुहुन्थ्यो । उहाँले निकै पुस्तकहरूको अध्ययन गर्नुभएको थियो र मन विभाजन गर्ने आत्म- जागरणको विधि सिक्नुभयो र पूर्ण जानकारीविना नै यसको अभ्यास गर्न थाल्नुभयो । करिब छ महिनापश्चात् कक्षामा अध्यापन गराउँदै गर्दा अकस्मात् उहाँ रोकिनुभयो । उहाँका विचारहरूको प्रवाह अकस्मात् रोकिन गयो । मैले उहाँलाई सोधेँ "तपाईंले पूर्ण जागृति भन्नुभएको यो कस्तोखालको जागृति हो जसले तपाईंलाई यस्तो बुद्धू बनाइदियो ? तपाईंले आफ्नो मनलाई तिखो छुरा जस्तो कुशल एवं तीव्र पो बनाउनुपर्ने किनभने भावातीत सत्ताको अनुभव त दैवी चेतनाको अनुभव हो ।"

प्रष्टै के देखिन्छ भने कुनै पनि अभ्यासले मनलाई भुलक्कड बनाउने अथवा अल्छी पार्ने काम गर्छन् भने त्यस्ता खालका अभ्यासहरू भ्रामक एवं झूठा हुन्छन् । आत्मजागृतिका सच्चा अभ्यास र विधिहरूले मनलाई कहिल्यै

यस्तो बनाउँदैनन् । आत्मज्ञानी बन्ने क्षमता हासिल गर्नका लागि मानिसले सर्वप्रथम सृष्टिको सूक्ष्मतम क्षेत्रको अनुभव प्राप्त गर्नुपर्दछ र यसका लागि अनुभव गर्न उसको क्षमता उच्चतम स्तरसम्म विकसित भएको हुनुपर्दछ । यस्तो भएमा मात्र व्यक्तिको अन्तर्निहित क्षमता कमजोर हुन सक्दैन । यसको विपरीत उसको क्षमता अत्यधिक प्रखर हुनुका साथै उसको लुकेका क्षमताको विकास पनि हुन जान्छ ।

दक्षिण भारतका प्राध्यापकको कुरालाई हेर्दा के देखिन्छ भने उहाँले आफैलाई छली गरेको स्पष्ट पाइन्छ जुन मानसिक अस्पष्टता र बिस्मृतिलाई उहाँले दैवीचेतनाको अभ्युदयको रूपमा लिनुभएको थियो । तर, उहाँ वास्तवमा यसबाट दैवीचेतनाको सत्ताबाट टाढा हुनुभएको स्पष्ट हुन्थ्यो ।

स्मृतिभ्रमको यो सन्दर्भ अत्यन्त रोचक लाग्छ । जब हामी कुनै कुरा बिर्सन्छौँ, के कारणले बिर्सन्छौँ ? वास्तवमा हामीले बिर्सने होइनौँ किनभने त्यस्तो केही हुँदैन जसलाई निकाल्नै नसक्ने गरी हामी विस्मृत हुन्छौँ । हुन्छ के भन्दाखेरि कुनै त्रुटिपूर्ण विधि अथवा क्रियाकलापका कारण हाम्रो स्मरण क्षमता प्रभावित हुने हुन्छ । जब चेतनाको सूक्ष्म सत्ताको पूर्ण जागृतिमा व्यक्ति जिउँछ भने केही कुरा पनि बिर्सने भन्ने कुरा हुँदैन ।

एकपटक जब आत्मबोधको अवस्था आउँछ भने आउने विचार वा भावहरूले अनुभवकर्तालाई कुनै पनि तरिकाले विचलित गर्न सक्दैनन् । विचारहरू मनको सतही स्तरमा नै रहन्छन् जसरी पानीको सतहमा कुनै धर्का कोरिएको बेलामा एकैछिनका लागि धर्का स्पष्ट देखिन्छ र तुरन्तै पूरै अदृश्य हुन जान्छन् । साथसाथै आत्मज्ञानीका मनमा जुन विचारहरू आउने हुन्छन्, तिनीहरूलाई एउटा सफा ऐनामा पर्न गएको कुनै वस्तुको रङ्गिन परावर्तनसँग तुलना गर्न सकिन्छ । परावर्तित भए पनि परावर्तन बनाउने वस्तुहरू हटाउनेबित्तिकै ऐनाको शुद्धता आफ्नै निर्मल शुद्ध रंगहीन अवस्थामा आउने हुन्छ । यस्तै प्रकारले मनरूपी ऐना पनि विचारहरूको छापबाट मैलिने अथवा विचलित हुने नभई पहिलेको आत्मसाक्षात्कारको अवस्थामै रहने गर्दछ ।

आत्म-जागरणको पूर्ण एवं स्थायी प्राप्तिबाट चेतनाको जुन अवस्थाको विकास हुन जान्छ, उक्त अवस्था नै मनको स्वभाव बन्न जाने हुन्छ र दिनको चौबिसै घन्टा लगातार यसको प्रभाव बनिरहन्छ। यसले मनलाई सांसारिक अनुभव गर्नुबाट पनि वञ्चित गर्दैन र साथसाथै उक्त अनुभवहरूलाई मनको शक्तिलाई भित्रैदेखि अनावश्यक रूपबाट कमजोर पार्ने काम पनि गर्न दिँदैन।

बौद्धिक अनुशासनमार्फत जागृतिलाई कायम राख्ने प्रयास गर्नु ठूलो मुर्खता हो। जागृति बाहिरबाट बनाइराख्ने कुनै वस्तु होइन। राजयोगका शिक्षकहरू आफ्ना विद्यार्थीहरूलाई आत्मजागृति जगाई राख्नका लागि मनलाई कदापि नभड्काउनु भन्नेकुरामा निकै सतर्क हुन्छन्। उनीहरूले अभ्यास नै नगरिकनै स्वतः आत्म-जागरणको अवस्था उपलब्ध हुन्छ भन्नेकुरा सिकाउँछन्। आत्म-जागृतिको कल्पना गर्नु भनेको परमात्माको विचारको लड्डू खानुजस्तै हो। कुशल शिक्षकहरूको प्रशिक्षण नपाएका शिष्यहरू यसरी नै भ्रममा पर्ने गर्दछन्। उनीहरू आफ्नो कल्पनामा नै ब्रह्माण्ड विस्तार भएको देख्न शुरू गर्दछन्। उनीहरू अनन्तता र अलौकिक जीवन शुरू भएको अनुभव थाल्दछन्। यो वास्तवमा आत्म-सम्मोहन मात्र हो। यो दैवीय चेतनामा गरिएको एउटा वैचारिक खेलमात्र हुन सक्छ। यसबाट दैवीय सत्ता प्राप्त हुन सक्दैन, जुन वास्तवमा भावातीत एवं विशुद्ध चेतनाको अवस्था हो।

आनन्द-गुणद्वारा आत्मसाक्षात्कारको मार्ग

अबको समय भनेको सच्चिदानन्द आनन्द-गुणद्वारा भगवत्प्राप्तिको मार्गलाई विचार गर्नु हो। हाम्रानिम्ति अन्य गुणहरूभन्दा पनि यस मार्गचाहिं बढी रोचक छ किनभने गृहस्थ जीवनमा जिउनेहरू - जसले जिन्दगीलाई अँगालेका छन्, जसले स्वभावैले पूर्ण एवं भौतिक सफलताका साथसाथै चेतनाको विकासका लागि अग्रसर छन्, उनीहरूका लागि यो अत्यन्त उपयोगी छ। चित्त-गुणमा आधारित विवेकको मार्ग गृहस्थ जीवनका लागि सदैव अनुपयुक्त रहन्छ किनभने यसमा सांसारिक क्रियाकलापहरूको आवश्यकतालाई नकार्ने र

भौतिक आवश्यक्ताहरूलाई बहिष्कार गर्ने आवश्यकता हुन्छ । यो मार्ग गृहस्थीहरुका लागि भन्दा पनि सन्यासीहरूका लागि उपयुक्त रहन्छ किनभने आत्मचेतनाको जागरणमा धेरैभन्दा धेरै आनन्दित रहन मनलाई विविधताको अनुभवहरूमा भड्कनुबाट बचाउनुपर्ने हुन्छ ।

सन्यासी सद्गुण मार्ग अथवा चित्-गुण मार्ग जुनसुकै मार्गमा लागे पनि उसलाई सीमित दायराभित्र रहनुपर्ने हुन्छ। उदाहरणका लागि उसले सन्यासीका रूपमा आफ्नो पहिचान बनाएर भौतिक संसारका अपेक्षाहरूबाट निश्चिन्त भई त्यसतर्फ आफ्नो ध्यान कम गर्नुपर्दछ। सकेसम्म बिहान-बेलुका आफ्नो समाधिमा लाग्नुपर्दछ र बाहिर निस्केपश्चात् आफूमा उपलब्ध चेतनाअनुरूप सकेसम्म कम अहंकार, कम तर्कवितर्कका साथ जिउने प्रयास गर्नुपर्दछ । विविध अनुभवहरूको संसारमा एउटा सन्यासीको मन विविध दिनचर्याहरू भड्किने भएकोले आत्मजागृति उसको जीवनमा रहिरहन सक्दैन। वास्तवमा भौतिक जीवनका महत्त्वाकाँक्षाहरूतर्फ मन जाने हुँदाखेरि उसको बौद्धिक तर्क वितर्कमा फस्न जाने प्रबल सम्भावना हुन जान्छ । जब उसलाई पूर्ण रूपमा कुनै क्रियाकलाप अथवा व्यवसायमा छलाँग लगाउनुपर्ने आवश्यकता हुन्छ अनि उसमा आत्मजागृति कायम गर्न सक्ने सम्भावना कम भएर जाने हुन्छ ।

तसर्थ, सन्यासीका यी दुवै उल्लिखित मार्गहरू एउटा व्यावहारिक गृहस्थ व्यक्तिका लागि अनुपयुक्त रहन्छन् र यो मार्गतर्फको प्रयासले निराशा र असफलतातर्फ धकेल्छ ।

परमात्माको प्राप्तिका तीन गुणहरूमा आनन्द गुण नै एउटा यस्तो गुण हो, जसद्वारा हामी आफ्नो मार्ग आफै खोज्दछौं ।

हामी अव्यक्तको चिन्तन गर्दैनौं, बौद्धिक रूपबाट चित्त खोज्ने अथवा त्यसको विषयमा विचार पनि गर्दैनौं। यसको सट्टा विशुद्ध चेतनाको अनुभवका लागि हामीले दिव्य आनन्द गुणको सहारा लिन्छौं । हामीले यो वास्तविकतामाथि विश्वास गर्छौं कि भावातीत सत्ताको आकर्षण मनका लागि परम आकर्षक र

आनन्दको विषय हो। त्यस्तो कुनै मन छैन जसले यो आकर्षण अनुभव गर्न नसकोस्। जसरी पानी जहिले पनि तलतिर जान्छ, ठीक त्यस्तै प्रकारले मन धेरैभन्दा धेरै आनन्दतर्फ जाने हुन्छ। मन जतिखेर पनि अभ्यासमै तल्लिन हुनुपर्दैन, केवल आफ्नै स्वभाव र आफ्नै अभिन्न प्रकृतितर्फ आकर्षित हुनुमात्र पर्दछ।

उपनिषद्मा उल्लेख गरिएको छ, वास्तविक सच्चिदानन्दको सत्ता सानोभन्दा पनि सानो र महान्भन्दा पनि महान् छ। यो अणुभन्दा पनि सूक्ष्म र महान्भन्दा पनि महान् हुन्छ। यही वास्तविकताको परिभाषा हो जुन विश्वब्रह्माण्डको सृजनाभन्दा पनि ठूलो छ-त्यो हो भावातीत र यही एकमात्र वास्तविक सत्ता हो। त्यस्तै सृष्टिको अत्यन्त सूक्ष्मभन्दा पनि सूक्ष्म र अत्यधिक परिष्कृत कणभन्दा पनि सूक्ष्म पनि भावातीत नै हो। कसरी यो -भावातीत अनुभव गर्न सकिन्छ ? यसको परिभाषामै यसको स्पष्ट वर्णन गरिएको छ। वास्तविकता भनेको अणुहरूको पनि अणु हो। तसर्थ सृष्टिको सूक्ष्म सत्ताभन्दा पनि पर हुनुहोस् अनि यहाँले यस महान् सत्ताको अनुभव गर्नुहुनेछ।

हुन त जीवनको वास्तविकताको वर्णनको रूपमा यो परिभाषा अपर्याप्त देखिन्छ तर पनि वास्तविकतासम्म पुग्ने मार्ग यहाँ स्पष्ट रूपमा पाइन्छ। "सम्पूर्ण स्थूल अनुभवलाई पछाडि छोड्नुहोस्, सूक्ष्मतम क्षेत्रको यात्राको अनुभव गर्नुहोस् र त्यो सूक्ष्म सत्ताभन्दा पनि भित्र हुनुहोस्" र अगाडि बढ्नका लागि मनलाई केवल भित्रतर्फको आनन्द र सुखको ज्योतितर्फ उन्मुख गर्नु आवश्यक छ र जसरी पहाडबाट पानी ओरालो लाग्छ, त्यसैगरी मन पनि सुख र आनन्दतर्फ लाग्नेछ।

जब मनले व्यक्त संसारको सूक्ष्म क्षेत्रबाट परको यात्रा निर्धारण गरेको छ, जब दृश्य, ध्वनि र स्वादको अनुभव भावातीत सत्तामा परिष्कृत भएको हुन्छ र अत्यधिक शान्तिमा केवल अनुभवकर्तामात्र उपस्थित छ भने यस अवस्थालाई योग भनिन्छ।

महर्षि पतञ्जलिले योगको परिभाषा दिनुभएको छ, योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः।

जब मन चञ्चल हुने स्वभाव शान्त हुन्छ, यसैलाई योग भनिन्छ र एउटा तुच्छ स्वभाव एउटा महान् स्वभावसँग मिल्दछ, मानिसको योग परमात्मासँग हुन्छ।

कुरा त एकदमै राम्रो तर प्रश्न उठ्छ। उदाहरणका लागि निद्रामा मन शान्त हुन्छ र चञ्चलता रोकिन जान्छ, के यो पनि योग हो त ? आफ्नो परिभाषालाई प्रष्ट्याउन महर्षि पतञ्जलि अगाडि भन्नुहुन्छ, योगको अवस्थामा अनुभवकर्ता मात्रै बाँकी रहन्छ। जब अनुभवकर्ता एक्लै हुन्छ, उसलाई अनुभव गर्नका लागि अरू केही पनि रहँदैन र एउटा व्यक्तिको मन आत्मासँग मिलन हुन जान्छ। तर, जबसम्म अनुभव गर्नका निम्ति कुनै वस्तु छ भने अनुभवकर्ता वैयक्तिक बन्न जान्छ। यही वैयक्तिकताको माध्यमद्वारा अनुभवकर्ताले भौतिक संसारको अनुभव गर्दछ।

जबसम्म अनुभव, अनुभवकर्ता र अनुभव गर्ने प्रक्रियाको त्रिपक्षीय सम्बन्ध बनिरहन्छ तबसम्म वैयक्तिकता रहिरहन्छ र मन भौतिक संसारमा घुमिरहन्छ। तर जब अनुभव र अनुभवकर्ताको मिलन हुन जान्छ, वस्तु अनुभवकर्तामा विलिन हुन जान्छ र आत्माको प्रभुत्व रहन्छ। जब त्रिपक्षीय सम्बन्ध समाप्त हुन्छ, परिणामस्वरूप अनुभव एकीकृत विशुद्ध चेतनातर्फ उन्मुख हुन्छ। आत्मामाथि प्रभुत्व जमाएको पदार्थ अब आत्माको प्रभुत्वमा रहन्छ र यही उपलब्धिलाई पदार्थमाथि मन अथवा आत्माको विजय भनेर भनिन्छ।

पदार्थ देख्नमा मोहक हुन सक्छ, तर आत्मा गरिमामय हुन्छ। भारतवर्षको एउटा कथाका अनुसार राक्षसहरूले पृथ्वीलाई जितेछन् र पानीमा डुबाइदिएछन् अनि देवताहरूले आएर पृथ्वी र पानीको रक्षा गरेछन्। यस उदाहरणले प्रष्ट्याउँछ कि आत्मालाई भौतिक संसारको रमझमले आकर्षण गरे पनि वा छलकपट गरे पनि आफ्नो वर्चश्व पुनः कसरी प्राप्त गर्दछ। यसको अर्थ यो होइन कि भौतिक संसार निकम्मा वा घिनलाग्दो छ। वास्तविकता त के हो भने पुनर्जागृत आत्माको प्रकाशद्वारा नै भौतिक संसारको गरिमा कायम रहन सक्छ। साँच्चै नै शक्तिशालीहरूले आफ्नो शत्रुलाई पराजित गरेर, डर नदेखाईकन उसलाई झन् स्वतन्त्र गरिदिन्छन् - अझै उसलाई ख्याल गर्दछन्,

उसको भलाइका लागि काम गर्दछन् । यस्तै प्रकारले भावातीत ध्यानले भौतिक जगत्मा काम गर्न सक्छ जसरी लामो समयदेखि पदार्थले आत्मालाई पराजित गर्दै आइरहेको छ।

एकपटक व्यक्तिगत मनले सच्चिदानन्द परम चेतना हासिल गरेपछि एकत्वको साथमा रहन जान्छ र यसपछि जब यसबाट बाहिर आउँछ, व्यक्तिगत मनले स्वयंलाई दैवीय गुणहरूबाट भरिपूर्ण र ओतप्रोत भएको प्राप्त गर्दछ।

शुरू-शुरूमा लामो समयसम्म यो अवस्था नरहन पनि सक्छ तर भावातीत ध्यानको नियमित अभ्यासले यो अवस्था लामोभन्दा लामो समयसम्म रहन जान्छ। अन्तमा यस्तो समय आउँछ जसमा सच्चिदानन्दको अवस्था जीवनयापनका दौरानमा पूर्ण रूपमा विद्यमान हुन जान्छ। यसले जीवनलाई अत्यन्त फलदायी बनाएर अगाडि बढाउँछ। यस अवस्थालाई ब्राम्ही चेतनाको अवस्था भनिन्छ र जसले यो अवस्था हासिल गर्दछ उसले प्रकृतिको व्यक्त एवं अव्यक्त दुवै स्तरहरूको अनुभवका साथ दिव्य जीवन व्यतीत गर्दछ।

अब यस सिद्धान्तको यहाँनेर एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष बाँकी छ, त्यसमाथि व्याख्या गर्नु आवश्यक हुन्छ। हामीले लामो समयदेखि भौतिक जगत्मै मानिसहरूमा अन्तर्निहित दैवीय सामर्थ्य उजागर गर्न सकिने कुरा पनि गर्दै आइरहेका छौं। सहज तरिकाले कुरो राम्रै लागे पनि यसले पूर्ण रूपमा सत्य-तथ्य प्रष्ट्याएको छैन। हामीले यात्राको कुरा गरेजस्तो लाग्छ तर वास्तवमा कुनै यात्रा नै हुँदैन। सच्चिदानन्द स्वरूपको कसरी यात्रा हुन सक्छ जुन सर्वव्यापी हुन्छ र सम्पूर्ण प्रकृति प्रष्फुटनको मौलिक कारक तत्त्वका रूपमा विद्यमान हुन्छ। वास्तवमा यो भ्रम निरन्तर इन्द्रियहरूका वशमा परेर मति बिग्रेका र ज्ञान नभएका व्यक्तिहरूका कारणले गर्दा सच्चिदानन्दको सत्ता लुप्त भएको र यो अँध्यारोमा परेको हो। एउटै मात्र यात्रा जुन विषयनिष्ठताको आवरणबाट हासिल हुन्छ र यसको कुनै दूरी हुँदैन र यस यात्राको उद्देश्य मनलाई आफ्नै मौलिक प्रकृतिसँग परिचित गराउनुमा रहन्छ। जब मनले म त्यही हुँ भन्नेकुरा जान्दछ, बाह्य वस्तुहरूको स्थूलताले त्यस पूर्णतालाई कब्जामा राख्न

सक्दैन । मनले अब बाह्य भौतिक एवं अत्यन्त स्थूल सत्ताका अंशका रूपमा विद्यमान सूक्ष्म सत्ताका गुणको गरिमालाई महसुस गर्दछ ।

पानीलाई यसको शुद्धता अथवा यसलाई रंगविहीन देख्दा हामीलाई थाहा हुन्छ कि पानी तरल एवं पारदर्शी हुन्छ । हाम्रा आँखाहरूले बरफको ठोसपना अथवा बादलजस्तो देख्छन् तर हामीलाई थाहा हुन्छ कि बरफ सापेक्ष हुन्छ र यसको मूलमा पानीको तरलता र यसको स्वच्छता निहित हुन्छ । हामीले जे देखे पनि, जे अनुभव गरे पनि हामीले आफैले देखेको र अनुभव गरेका आधारमा भन्न सक्छौं र फेरि पनि हामीलाई ज्ञान हुन्छ कि आफ्नो ज्ञान केवल यसको दृश्य अथवा अनुभवमा मात्र सीमित हुँदैन । केवल यो बौद्धिक या काल्पनिक क्रियाको रूपमा मात्र नभई हाम्रो चेतनाको स्तरमा निर्भर गर्दछ किनभने चेतनाको विकासका निम्ति पूर्ण आत्माको स्तरबाट जिउनु र बौद्धिकता वा कल्पनाको स्तरबाट जिउनुमा व्यापक अन्तर रहन्छ ।

सच्चिदानन्द सत्ताका तीन पक्षहरूको सन्दर्भमा विचार गर्दाखेरि हामी यस वास्तविकताको सूक्ष्ममा जानु आवश्यक रहन्छ र यी तीन मार्गहरूको पारस्परिक रूपबाट विशिष्ट हुन्छन् । यदि हामीले अव्यक्त पक्षमार्फत परमात्मासम्म पुग्ने मार्ग रोज्छौँ भने हाम्रा लागि आनन्द अथवा चित्त पक्षको मार्ग बन्द हुन जानेछ । त्यस्तै चित्तको मार्गले मानिसलाई अव्यक्त एवं आनन्द पक्षको अनुभवबाट वञ्चित गर्दछ । वास्तवमा जीवनशैलीको रूपमा भावातीत ध्यानको अभ्यासमा हामी तीन गुणहरूबाट कुनै पनि र यहाँसम्म कि आनन्द गुणमा पनि विचार गर्ने अथवा अनुसन्धान गर्ने र परीक्षण गर्ने काम गर्दैनौं । आनन्दको गुण त हामीले यसका लागि प्रयोग गर्दछौं कि आनन्दले हामीलाई आकर्षण गर्दछ र विना कुनै प्रयास वा बुद्धि-विवेकविना नै निर्दोष भएर हामी आफ्नो लक्ष्यतर्फ बहन्छौं ।

दुर्भाग्यले, आफ्नो साधनालाई अव्यक्त अथवा चित्त गुणको मार्गबाट शुरू गर्ने कतिपय जिज्ञासुहरूले सोच्छन् कि उनीहरू आनन्दको मार्गलाई त्यागेका छन् किनभने यो मार्ग त केवल सन्यासीहरूले मात्र अवलम्बन गर्ने

मार्गबाहेक अन्य व्यक्तिहरूका लागि लामो, कठिन एवं दुर्गम मार्ग हो र अन्य कसैका लागि पनि व्यावहारिक छैन । अर्कोतर्फ, भावातीत ध्यानको मार्ग सन्यासीहरूलगायत सबैका लागि व्यावहारिक र प्रयासहीन छ ।

उच्चस्तरीय चेतनाको विकास

एउटा व्यक्तिगत मन सार्वभौमिक ब्राम्ही मनसँग जब समाहित हुन्छ, व्यक्तिगत मन, देश, काल र परिस्थितिको बन्धनबाट मुक्ति प्राप्त गर्दछ । योगको यो अवस्था नै वास्तविक धर्मको लक्ष्य हो, यही ईसाई धर्ममा स्वर्गको साम्राज्य हो, बुद्धमार्गीहरूका लागि निर्वाण हो र भगवद्गीता अथवा उपनिषद्हरूका भाषामा आत्मानन्द हो ।

एउटा सामान्य व्यक्ति अथवा गृहस्थीका लागि यो एउटा असम्भव र उच्चकोटिको लक्ष्य लाग्न सक्छ, तर यो जति ठूलो भए पनि भावातीत ध्यानको अभ्यासले यसलाई सजिलै हासिल गर्न सकिन्छ । यसको लागि केवल निर्दोष भएर, नआत्तिईकन प्रयासहीन तरिकाले जसरी निर्देशन गरिएको छ, अभ्यास गरिनुपर्दछ ।

योगस्थः भएपछि अन्य चिजहरू स्वतः आउने गर्दछन् । आत्मचेतना सृजनशीलताको श्रोत हो र यसबाट निर्मित सम्पूर्ण कुराहरू जस्तै जीवनका विविध क्रियाकलापहरू, सम्पूर्ण ज्ञान, शान्ति, शक्ति र आनन्द हासिल गर्नका लागि प्रवाहित गर्न सकिन्छ। यस ऊर्जालाई एउटा व्यक्तिको व्यक्तित्व विकासमा अत्यधिक मात्रामा उपयोग गर्न सकिन्छ र यही व्यक्तित्वमा भएको उच्चतम विकासलाई नै हामीले उच्चस्तरीय चेतनाको विकास भनेर भन्दछौँ ।

सार्वभौमिक ब्राम्ही मनसँग समाहित भएपछि एउटा व्यक्तिको मन व्यक्तिगत रहँदैन र सापेक्ष संसारमा एउटा व्यक्तिको चेतन मन सापेक्षिक जगत्‌बाट पूर्णतया छुट्टिएर परम चेतना हुन जान्छ ।

योगस्थः हुने प्रक्रियालाई प्रायः चेतनाको विस्तारका रूपमा व्याख्या गर्ने

गरिन्छ तर चेतना, चेतनाको रूपमा कहिल्यै विस्तार हुँदैन। एउटा व्यक्तिको मन विस्तार हुने हुन्छ र विस्तारित मन चेतना बन्न जान्छ। तसर्थ, शाब्दिक हिसाबले 'चेतनाको विस्तार' साँच्चै नै विरोधाभासपूर्ण देखिन्छ। चेतना पहिल्यै नै सार्वभौमिक हुन्छ र अव्यक्त हुन्छ र यो विस्तार हुन सक्दैन तर मनको क्षमता यहाँसम्म विस्तार हुन सक्छ कि एउटा व्यक्तिको व्यक्तित्व सारा व्यक्तिहरूको भन्दा पनि शक्तिशाली हुन जान्छ र ब्राम्ह सत्यमा समाहित हुन्छ।

सम्पूर्ण आध्यात्मिक ग्रन्थहरूमा शुद्धतामा-व्यक्तिको जीवनको शुद्धीकरणमा अत्यन्त ध्यान दिने गरिन्छ। शुद्धता भनेको मनको विस्तार हो। जब मन आफ्ना सीमाहरूका कारणले केवल यसको स्थूल पक्षमा मात्र सीमित हुन्छ भने मन अशुद्ध हुन जान्छ। तर जब यसको सीमा समाप्त हुँदै जान्छ र मन सूक्ष्म र सुक्ष्मतम् सत्तालाई गरेर भावातीत हुन्छ भने मन कम स्थूल हुँदै जान्छ र शुद्ध हुन जान्छ।

जब हामी एउटा फूल देख्दछौँ, हामी हाम्रा इन्द्रियहरूको स्थूल पक्षको मात्र प्रयोग गरेका हुन्छौँ। जब हामी आँखा बन्द गर्छौं र त्यही फूलको तस्वीर हामी हाम्रो मानसपटलमा देख्छौँ, त्यतिबेला हामी हाम्रो दृश्यमा कम स्थूल पक्षको खेलमा व्यस्त हुन्छौँ। त्यस्तै जब भावातीत ध्यानमा, यही शुद्धीकरणको परिष्कृत प्रक्रियालाई परिचालन गरिरहेका हुन्छौँ र हामीले हाम्रो अनुभवको गहिरो र सूक्ष्म सत्तालाई क्रियाशील बनाउन जान्छौँ। फलस्वरूप, भावातीत ध्यान मनको गहिरो सत्तालाई प्रष्फुटन गर्ने प्रक्रिया हो।

एउटा परम सत्ता हासिल गर्न सक्षम मन बढ्दो रूपमा साहसी, दृढ र एकाग्र हुने हुन्छ। ध्यानको प्रत्यक्ष नतिजा यही हो र यसबाट मनको शान्त अवस्था क्रियाकलापमा आउँछ। एउटा सानो ढुँगा पानीमा फ्याँक्दाखेरि हावाको झोंकले पानीमा अथवा समुद्रको सतहमा साना-साना लहरहरू ल्याएजस्तै छालहरूको सानो शक्ति उत्पन्न हुन्छ र यी छालहरू पानीको सतहमाथि साना र क्षणिक हुन्छन् तर समुद्रको गहिरो स्तरमा हलचल हुने हो भने हावाले उत्पन्न

गरेका छालहरू एकदम ठूला हुँदै शक्तिशाली छालहरूमा परिणत हुन्छन् जसले जहाजहरूसमेत डुबाउन सक्छन् र जमिनसमेत भत्काउन सक्छन् । मनसँग पनि यस्तै हुन्छ; भावातीत ध्यानको विधिले सतही क्रियाकलापहरूका स-साना छालहरूलाई महान् कार्यहरू उत्पन्न गर्न सक्ने ठूला विचारहरूका लहरहरूमा परिणत गर्ने काम गर्दछ ।

बाह्य जीवन र भित्री जीवन भिन्न होइनन् । यिनीहरू समग्र मानव अस्तित्त्वका दुई पक्षहरू हुन् । एउटा घरको बरन्डा र बैठक कोठाको उदाहरण लिन सक्छौं । हामीले चाह्यौं भने बाह्य वातावरणको चिसोको आनन्द लिनका लागि हामी हाम्रो स्वेच्छाले बाहिर निस्कन सक्छौं र त्यस्तै न्यानोको आनन्द लिनका लागि हामी बैठक कोठाको न्यानो अनुभव गर्न सक्छौं । तर हामीलाई हाम्रो आफ्नै इच्छाले अथवा जबर्जस्ती सम्पूर्ण समय बरन्डामा मात्रै बिताउन बाध्य गर्ने हो भने हामी काँप्न थाल्छौं भन्नेकुरामा कुनै आश्चर्य मान्नुपर्दैन । हामी सबैसँग एउटा घर हुन्छ र यस्ता सुविधाहरू उपलब्ध गरिएको हुन्छ र फेरि पनि यस्ता उत्कृष्ट सुविधाको आधा पनि हामीले प्रयोग गरेका हुँदैनौं । स्पष्ट रूपमा एउटा आदर्शमय जीवन घरको बरन्डा र बैठक कोठाको आनन्द साथसाथै लिनुमा निर्भर गर्दछ । तर यस्तो सम्भावना त्यतिखेर मात्र हुन्छ जतिखेर हामीले बैठक कोठाको न्यानोपनालाई बरन्डा बाहिर आउँदाखेरि लिएर आउँछौं । यदि हामी बरण्डा र बैठक कोठाका बीचमा उभिने हो भने अगाडिबाट चिसो र पछाडिबाट तातो हुन्छ र हामीलाई अप्ठ्यारो हुन्छ । यो तरिका भएन । सही तरिका त के हो भने भित्र जाने बैठक कोठामा गएर पूर्णतया न्यानोमा आफूलाई राख्ने र यसपछि बरण्डामा जाने र बरण्डाबाट न्यानो बनाई आफूलाई त्यहाँका दृश्यहरू एवं क्रियाकलापहरूमा व्यस्त राख्ने ।

जब हामी बाह्य जीवनका विविधताहरू र अनुभवहरूमा व्यस्त भएका हुन्छौं, त्यतिखेर नै आध्यात्मिक गर्मी बनाइराख्नु भावातीत ध्यानको अभ्यासले सरलतापूर्वक हासिल गर्ने कुरा हो । यदि हामी कुनै सेतो कपडालाई पहेँलो

बनाउन चाहन्छौं भने पहिला हामी त्यसलाई पहेँलो रंगमा डुबाउँछौं । जब यसलाई बाहिर निकालिन्छ, त्यसमा राम्रोसँग रंग टाँसिएको हुँदैन र घामले यसलाई उडाएर लग्ने हुन्छ। तसर्थ यसलाई हामी पुनः पहेँलो रंगमा डुबाउँछौं। पटक-पटक यसलाई डुबाउँदै जान्छौं । हामीले डुबाउन शुरू गरेदेखि नै केही रंग त बसेकै हुन्छ र पूरै त उडेको हुँदैन र नियमित रंगमा डुबाउनाले अन्तमा सधैंका लागि कपडामा पहेँलो रंग गाढा रूपमा रहिरहन जान्छ । भावातीत ध्यानको नियमित अभ्यासद्वारा हासिल हुने यस्तै अवस्थालाई ब्राम्ही चेतनाको अवस्था भनिन्छ ।

अदृश्य शक्तिहरूको प्रष्फुटन

भावातीत ध्यानको प्रक्रियालाई व्यक्तित्वको गहिराइमा डुबुल्की लगाउने एउटा विधिका रूपमा तुलना गर्न सकिन्छ र यसबाट मनको त्यो स्तर हासिल हुन जान्छ जसलाई आधुनिक मनोविज्ञानले धेरै नामहरू दिएको छ जस्तै अवचेतन मन अथवा पराचेतन मन। जब यसबाट मनका यी स्तरहरू हासिल हुन्छन्, यी क्षेत्रहरू जागरूक हुन्छन्, क्रियाशील हुन्छन् र सुसुप्त एवं बाह्य मनको नियन्त्रण नभएको चेतनाको क्षेत्र नियन्त्रणमा आउँछ।

जब हामीसँग एउटा विचार आउँछ- 'म एउटा फूल देख्दछु'- मनको चेतन अवस्थामा हामीले यो विचारलाई थाहा पाउँछौं तर हामीलाई केचाहिँ थाहा हुँदैन भने उक्त विचार कहाँबाट र कसरी उत्पन्न भयो र मनमा कुन स्तरबाट र कसरी फूलको ज्ञान हासिल भयो। यसलाई प्रष्ट पार्नका लागि हामीले समुद्रको पिँधबाट उत्पन्न भएर यसको सतहसम्म यात्रा गर्दै आएको एउटा पानीको फोकालाई विचारसँग तुलना गर्न सक्छौं; यसले हामीलाई विचार प्रक्रियाको एउटा चित्र दिन्छ। हामी मनको बाहिरी सतहमा जिउने बानी परेकोले हाम्रा विचारका फोकाहरू बाह्य सतहमा नआउँदासम्म हाम्रो जागरणमा उपलब्ध हुने हुँदैनन् तर यसको अर्थ यो होइन कि यी विचारहरू पहिले छँदै थिएनन् । यी विचारहरू मानसिक समुद्रको गहिराइमा विचार निर्माणका तत्त्वहरूका

रूपमा जन्मदैदेखि नै थिए जसरी महासागरको गहिराइमा पनि समुद्रको पिँध विद्यमान थियो ।

मानिसभित्रको सुषुप्त सामर्थ्यको विकास विभिन्न स्तरहरूका अत्यन्त सूक्ष्म र गहिरो अवस्थादेखि लिएर स्थूल एवं अत्यन्त सतही स्तरमा विद्यमान भएका विचारहरूलाई चेतनाको क्षेत्रभित्र लैजानुमा निर्भर गर्दछ । कल्पना शक्तिको बारेमा हामी सबै परिचित नै छौँ र धेरै वा थोरै मात्रामा हामीले यसको प्रयोग गरेकै हुन्छौँ । तर हामीलाई हामीले हाम्रा इन्द्रियहरूको ज्ञानको विस्तार कहाँबाट र कसरी भएको हुन्छ भन्नेकुराको थाहा हुँदैन । यसर्थ हाम्रो मानसिक समझदारी एउटा आफैँमा रहस्यमयी हुन्छ अथवा कम्तीमा मानिसले आफ्ना क्षमताको प्रयोगबाट वञ्चित भएको हुन्छ किनभने उसलाई यसको महत्त्व र प्रयोग गर्ने विधिका बारेमा थाहा हुँदैन । यस्ता धेरै सुषुप्त मानसिक सामर्थ्यहरू छन् जसलाई सामान्यतया वास्तै गरिएको हुँदैन-दबाएर राखिएको हुन्छ अथवा यिनीहरूको अस्तित्त्वको कुनै अन्दाजै हुँदैन । भावातीत ध्यानको प्रक्रियामा यस्ता सुषुप्त क्षमताहरूको उजागर मात्र नभई यिनीहरूलाई जीवन समृद्ध बनाउन समेत परिचालन गरिन्छ । बौद्धिक हिसाबले यी क्षमताहरूको प्रष्फुटन र यिनीहरूको उद्देश्य र कार्यशैलीको ज्ञानको विकास हासिल गर्न सकिँदैन । मनको गहिरो स्तरहरूका विशेषताहरूको नियमित र पूर्ण अनुभव अपरिहार्य छ, यसबाट निश्चित रूपमा ज्ञान हासिल त हुन्छ, तर यो केवल सूक्ष्म अनुभवबाट मात्रै सम्भव हुन्छ । यो सूक्ष्मतालाई स्थूल पद्धतिमार्फत जान्ने कुनै प्रयास गरियो भने अथवा बाह्य विचारहरूको स्तरबाट असफलता अपरिहार्य हुन्छ ।

यसै तथ्यका आधारमा आधुनिक मनोविज्ञान केवल सैद्धान्तिक र अव्यावहारिक हुन गएको छ र यसको उपयुक्त अर्थमा त मनोविज्ञानले मनका विभिन्न स्तरहरूलाई समेटेको हुनुपर्थ्यो । बौद्धिकता, जतिसुकै चमकदार र अद्‍भूत भए पनि मनका सूक्ष्म स्तरहरूको शक्तिलाई उजागर गर्न एकदमै कमजोर हुन्छ । फेरि पनि मनोविज्ञानका आधुनिक प्रणालीहरू एकदमै सतही

स्तरका सोचविचारहरू र सतही अनुसन्धानका आधारमा आफूलाई एकदम उच्च कोटिको भएको प्रमाणित गरिरहेका छन् ।

यदि एउटा व्यक्ति सफल पौडीबाज बन्न चाहन्छ भने पानीको सतहमा मात्रै टाउको ठाडो बनाउन सिकेर होइन कि उसले पानीको भित्र पनि डुबुल्की मार्न र पौडी खेल्न सिक्नुपर्दछ। तसर्थ यो कुरा व्यक्तिमाथि निर्भर रहने कुरा हो जसमा उसले आन्तरिक जीवनको गरिमामाथि डुबुल्की लगाएर जीवनको पूर्णताको खोजी गरिरहेको छ। त्यही व्यक्तिले मात्र सम्भवतः जीवनको सतही स्तरमा सम्पूर्ण कलाकौशलता र आत्मविश्वासका साथ आफ्नो शक्ति र सामर्थ्यलाई उजागर गर्न सक्छ।

भावातीत ध्यान र स्वास्थ्य

विश्व चिकित्सा जगत्मै ठूलो संख्याले स्वीकार गरेको तथ्य के हो भने सम्पूर्ण शारीरिक रोगहरूमध्ये करिब असी प्रतिशतको हाराहारीमा स्नायू प्रणाली र मांसपेशीहरूमा हुने समस्याहरूको कारक तत्त्व तनाव रहेको छ र यस्ता तनावहरूको श्रोत मानसिक चिन्ता हो । मानसिक चिन्ताहरू सोचविचार, दुःख र जीवनका असफलताहरूबाट उत्पन्न हुने गर्दछन् ।

एउटा व्यक्तिमा मानसिक चिन्ता उसका इच्छाहरू पूर्ति गर्न नसक्दाखेरि उत्पन्न हुन्छन् अथवा प्रायः एउटा समयमा उसमा दुई परस्पर इच्छाहरूको द्वन्द्व चलेको अवस्थामा उत्पन्न हुन्छ । व्यक्तिले सफलताको अपेक्षा गर्नु, आनन्दको खोजी गर्नु, बुद्धिमता र पूर्णताका साथ भौतिक सम्पत्तिहरूको चाहना गर्नु सही कुरा हो । तसर्थ यसबाट यो स्पष्ट हुन जान्छ कि आफ्ना इच्छाहरूको परिपूर्ति हुने लक्षण देख्नेबित्तिकै, विशेष गरी व्यक्तिको अन्तर्हृदयमा अवस्थित सृजनशीलता वा मानसिक शान्ति जस्ता चाहनाहरूको पूरा हुन गइरहेको छ भन्ने आभासका साथ मानसिक चिन्ता समाप्त हुने हुन्छ र त्यसै अनुरूप विभिन्न मनोकायिक रोगहरू पनि समाप्त हुने हुन्छन् ।

ध्यान गर्ने व्यक्ति जो भए पनि भावातीत ध्यानको पहिलो प्रभाव -तुरन्तै तनाव

उन्मूलनको अनुभूति हो। निःसन्देह, सर्वमान्य कुरा हो ध्यानको अवस्थामा व्यक्ति मानसिक एवं शारीरिक रूपले विश्राममा जान्छ र शान्तिको अनुभव गर्दछ। भावातीत ध्यानको सिधा प्रभाव मनोशारीरिक रोगहरूको जरो नै उखेलेर फाल्नुमा रहन्छ र यसलाई उपचारको रूपमा लिने गरिन्छ र यो अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कुरा हो।

भावातीत ध्यानको दोश्रो पक्षले स्वास्थ्य पुनर्स्थापन गर्न ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ र श्वास-प्रश्वाससँग सम्बन्धित हुन्छ। जब ध्यानमा मन गहिराइमा जान्छ, श्वास-प्रश्वास स्वभावैले परिष्कृत हुन जान्छ - श्वासको प्रवाह एकदमै हल्का, मधुरो वा कम भएर जान्छ। यस्तो नतिजा कुनै प्रयास गरिने, एकाग्र गरिने अथवा श्वास प्रश्वासमा सजग भएर गरिने प्रक्रियामा हुँदैन, तर ध्यानले शरीरलाई उपलब्ध गराउने विश्रामको स्वाभाविक प्रतिक्रियाका कारणले यस्तो हुन जान्छ। परिष्कृत श्वास-प्रश्वासले गर्दा मुटु र फोक्सोले विश्राम पाउँछन् र अप्रत्यक्ष रूपबाट सम्पूर्ण शारीरिक क्रियाकलापहरू पनि विश्राममा जान्छन्। यसले गर्दा शरीरले पूर्ण रूपमा पुनर्ताजगी प्राप्त गर्दछ। भावातीत ध्यानको अभ्यासपश्चात् जसरी शारीरिक उर्जा र स्वास्थ्य उल्लेखनीय रूपमा हासिल हुन्छ त्यसै गरी मानसिक सतर्कताको आभास हुन जान्छ।

भावातीत ध्यानको नियमित अभ्यासबाट व्यक्तिको चढ्दो उमेरका लक्षणहरू जस्तो चाउरी पर्ने र छाला खुकुलो हुने पनि सुध्रने हुन्छ। नियमित ध्यान गर्ने व्यक्ति जवानमात्र अनुभव गर्दैन, ऊ निकै जागरूक र साँच्चै नै जवान देखिन्छ।

भावातीत ध्यानको तेश्रो परिणाम प्राण अर्थात् सफल श्वास-प्रश्वासको सिद्धान्तअनुसार मन र शरीरको मधुर सम्बन्धमा पर्ने हुन्छ जसमा जब श्वास-प्रश्वास मधुरो हुँदै जान्छ, मानसिक क्रियाकलाप पनि शुद्धीकरण हुँदै जाने हुन्छ। श्वास-प्रश्वासको मधुरताबाट कार्बनडाइअक्साइड कम उत्पादन हुन जान्छ र यसले शरीरको रासायनिक प्रक्रियालाई पनि प्रभावित गर्दछ र यसले शरीरको अम्लीय-क्षार सन्तुलन कायम राख्दछ र एउटा सुसंगठित शरीरमा अम्लीय पदार्थ कम र क्षारीय पदार्थ बढी भएको हुन्छ। शरीर विज्ञानको तथ्य

के हो भने अम्लीय शरीर क्षारीय शरीरभन्दा तुलनात्मक रूपमा छिटो समाप्त हुने गर्दछ । तसर्थ भावातीत ध्यानको प्रक्रियाले शारीरिक क्षयको गतिलाई यसरी नष्ट हुन बाट जोगाउँछ ।

भावातीत ध्यान र शिक्षा

शिक्षाको वास्तविक उद्देश्य, निःसन्देह, व्यक्तिको मानसिक क्षमताको विकास गर्नु र व्यक्तिको अन्तर्निहित एवं सुषुप्त गुणहरूको उजागर गर्नु हो ।

विद्यमान शिक्षा प्रणाली, विश्वभर, केवल जानकारी प्रवाह गर्नमा मात्र केन्द्रीकृत भएको छ । साराका सारा विद्यार्थीहरूलाई जानकारीको भण्डार दिइन्छ र जसको मनले यसलाई बुझ्न सक्छ उसले परीक्षा त पास गर्न सक्छ र माथिका कक्षाहरूमा जान सक्छ तर जसको बुझ्ने क्षमता कमजोर वा सानो छ भने सबैले जानेकै हो, उही कक्षा दोहोर्‍याउनु पर्ने बाध्यता हुन्छ र त्यहाँ उसले त्यही कुराहरू रट्नुपर्ने हुन्छ । अनगिन्ती रटानपश्चात् पनि जब उसले जानकारीहरू ग्रहण गर्न असफल हुन्छ अनि के भनिन्छ भने सम्भव भएसम्म त गरेकै हो तर केही लागेन । वास्तवमा यस्तो हुँदैन किनभने निरन्तर घोटेर पनि कुनै मन्दबुद्धि भएको विद्यार्थी प्रतिभाशाली बन्न सक्दैन ।

मानसिक विकासका लागि भावातीत ध्यानजस्तो पद्धतिले विद्यार्थीहरूको बौद्धिक मन्दीलाई समाप्त गरिदिन्छ र यो काम रटानबाट कहिल्यै हुन सक्दैन; भावातीत ध्यानले स्वाभाविक तरिकाले बुझेरै जानकारीहरूलाई आत्मसात् गर्ने गरी मनको सुषुप्त शक्तिहरूको विकास गर्दछ ।

पक्कै पनि यस पद्धतिमा सिकाइका लागि अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कुनै जानकारीहरूलाई प्रतिस्थापन गर्ने र हटाउने भन्ने कुनै कुरा छैन । हामीले त जोड्न खोजेको के मात्र हो भने तथ्यहरूको शिक्षा दिँदै गर्दा यिनीहरूलाई सहयोग अथवा सार्थकता मिलोस् । चढ्दो उमेरका विद्यार्थीहरूका लागि भावातीत ध्यान अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन सक्छ किनभने पढाइएका कुराहरूलाई

ग्रहण गर्ने क्षमता हजारौं गुणाले वृद्धि हुने हुन्छ।

भावातीत ध्यानले बुद्धि र विवेकको सुषुप्त शक्तिहरूलाई प्रष्फुटन गर्दै अन्ततोगत्वा मानिसहरूका लागि ज्ञानको तिर्खा मेटाउन सम्भव बनाइदिन्छ। जुन शिक्षा अहिले उपलब्ध गरिएको छ, यसले ज्ञानको तिर्खा मेटाउने काम गर्दैन, बरू जानकारीहरू थुपार्दै, केवल मनको खुल्दुली मात्र जगाउँदै जान्छ, कहिल्यै सन्तुष्टि दिँदैन। एउटा व्यक्तिले जति पढ्छ, त्यति नै त्यो विषय अन्योल भएको महसुस हुन्छ। जब-जब नयाँ जानकारीहरू प्राप्त हुँदै जान्छ, उसलाई त केही पनि जानेकै छैन, सबै बाँकी रहेछ जस्तो लाग्छ। विरोधाभाषपूर्ण त के हुन्छ भने व्यक्ति सदैव धेरै पढ्नाले त असहाय र बेवकूफ पो बन्दो रहेछ भन्ने भावना उन्पन्न गरिदिन्छ। ढर्रे ज्ञानको खोक्रो विशेषज्ञ बन्दै आफूलाई कैदी बनाएर राख्नु नै यसबाट सन्तोष लिने एउटा मात्रै कुरो बाँकी रहन्छ जसलाई जानकारी त भन्न सकिन्छ तर शिक्षा होइन।

यस्तो परिस्थिति शताब्दीऔँदेखि मनको सतहमा पौडी खेल्नुजस्तै चल्दै आइरहेको हो जहाँ दृश्य निकै रंगी विरंगी र विविध हुन्छ तर पूर्णतया बाहिरी सृष्टिसम्म मात्रै सीमित रहन्छ। केवल ब्राम्ही चेतनाको प्रवेशबाट मात्रै सृष्टिको विविध जानकारीहरूको उपयोग र ज्ञानको मौलिक अवस्था हासिल हुन्छ, अन्य कुनै उपाय छैन।

यदि संसार धेरै ज्ञानी र राम्रो हुने हो भने, यदि विश्व परिवार शान्ति, समृद्धि र आपसी सद्भावमा बाँच्ने हो भने, केवल नेताहरू मात्र होइन, शिक्षक र विद्वान्हरूमात्र होइन, हरेक नागरिकले आन्तरिक जीवनको आश्चर्यलाई आफैले खोज र अनुसन्धान गर्न सिक्नुपर्दछ। यदि विश्वको शिक्षा प्रणालीमा भावातीत ध्यानलाई प्रवेश गराइयो भने ढुक्क भएर एउटा नयाँ मानवताको जन्म हुन सम्भव छ, किनभने ध्यानबाट हासिल गरिने सन्तुष्टिले सम्पूर्ण सिकाइका, सम्पूर्ण विज्ञान र दर्शनका, धर्म र सत्यलाई पूर्णता दिनेछ।

भावातीत ध्यानको परम लक्ष्य

स्वर्गको राज्य, ईसाको ज्ञान, निर्वाण, आत्मानन्द आदि चेतनाका विविध नामहरू हुन् । भावातीत ध्यान प्रणालीको अन्तिम लक्ष्य ब्रम्ह चेतना हासिल गर्नु हो । एकपटक मनलाई भावातीत सत्तामा डोऱ्याएपछि यो विषयरहित हुन जान्छ र जे बाँकी रहन्छ, विशुद्ध आत्मा हुन्छ। यो विशुद्ध चेतनाको अवस्थालाई आत्मचेतना अथवा आत्मजागरणको अवस्था पनि भनिन्छ। जब मन शुद्ध रूपबाट आफैमा जागरूक आत्मचेतनाबाट बाहिर निस्कन्छ र विषयहरूमा आश्रित चेतनालाई पुनः ग्रहण गर्दछ भने त्यसमा भावातीत अवस्थाको चेतना पनि प्रष्फुटन हुन जान्छ जसले भौतिक संसारको विविधताहरूमा, अनुभवहरूमा आत्मसत्ताको अनुभव गराउँदछ र यसैलाई ब्राम्ही चेतना भनेर भनिन्छ।

यसको स्वभावलाई व्याख्या गर्नु गाह्रो कुरा हो किनभने यो शब्दातीत हुन्छ । यसको स्वभाव दुई विपरीत ध्रुवहरू- ऋणात्मक र धनात्मक, सामञ्जस्यता र असामन्जस्यता, शान्ति र क्रियालाई एकीकृत गर्ने हुन्छ। जब अव्यक्तको अनन्त शान्ति व्यक्तको अनन्त क्रियाकलापको साथ एकछिनका लागि होइन, निरन्तर उपलब्ध हुन्छ भने जीवन्त अनुभव उपलब्ध हुन्छ, यसलाई शब्दमा व्यक्त गर्न सकिँदैन । यदि यसलाई शब्दमै व्यक्त गर्ने हो भने हामी आफू स्वयंलाई तल खस्केको अनुभव गर्दछौँ। यदि हामीले ब्राम्ही चेतनाबाट एउटा फूललाई देख्ने र नदेख्ने कुरा कुनै एउटै समयमा गर्ने हो भने यो हास्यास्पद र हामी मूर्ख देखिन्छौँ। यसमा विचार, वचन र क्रियाकलाप सबै अतीत हुन्छन् ।

चेतनाको शान्तस्वरूप भावातीत हुन्छ र यसैकारण वर्णनका लागि यसमा कुनै स्थान रहँदैन । यसको क्रियाशील पक्षलाई व्याख्या गर्न सकिन्छ, तर दुवै पक्षहरूलाई समावेश गर्ने हो भने शान्तिमा क्रियाशीलता र क्रियाशीलतामा शान्ति अनि जिब्रो बन्द हुन्छ।

साथसाथै, यद्यपि परिभाषा असम्भव छ र व्याख्याको सम्भावना हास्यास्पद र असम्भव भएकोले, यसको झल्को दिनका लागि यसको स्वभावका बारेमा जानकारी दिन, यसका बारेमा केही थोरै प्रकाश पार्नका लागि पनि केही प्रयास

त गर्नै पर्ने हुन्छ। जसरी चिनीको गुलियो वर्णन गर्न सकिँदैन, र फेरि पनि यसको गुलियोको बारेमा शब्दहरू र सन्दर्भहरूमार्फत केही विचार व्यक्त गर्न सकिन्छ, यस्तै भावातीत सत्तासँग हुने गर्दछ। प्रयास मात्रै गर्दा पनि यसमा हामीलाई अप्ठ्यारो हुने खतरा भइरहन्छ। यस्तो किन हुन्छ भने ब्राम्ही चेतना एउटा यस्तो अवस्था हो जसमा पूर्णतया दुवै भावातीत र अस्तित्त्वको सापेक्ष सत्ता समाहित हुन्छ। तसर्थ यसको वर्णन दुई परस्पर विरोधी सन्दर्भहरूमा गर्न सकिन्छ। तसर्थ हामी आफ्नो विवेचना अनन्त शान्ति र निरन्तर क्रियाकलापको कहीँ बीचबाट शुरू गर्दछौँ र परिणाम शान्तिमा क्रिया र क्रियामा शान्ति विद्यमान हुन्छ। यद्यपि यो भनाइ मान्छेको बुद्धिले थाम्न नसके पनि, कुरो सत्य हो- बौद्धिकताभन्दा पनि ठूलो सत्य हो। त्यसैले यसलाई बौद्धिकताले समेट्न सक्दैन।

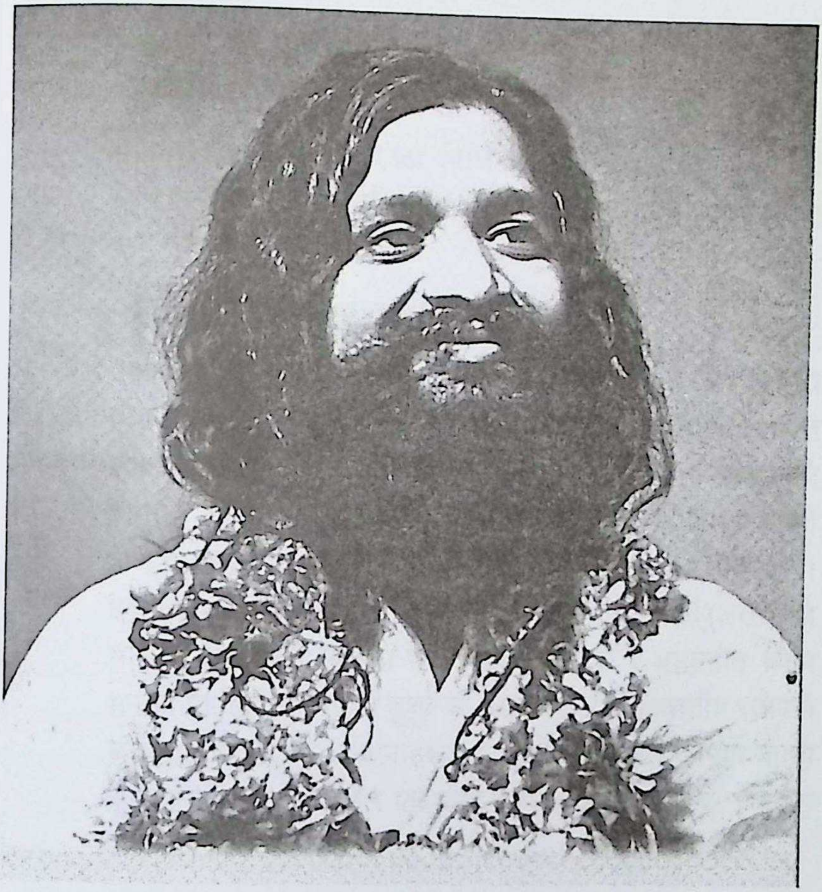
ब्राम्ही चेतनाको कुरै छोडौँ, भावातीत चेतनाको पनि वास्तवमा व्याख्या गर्न सकिँदैन। त्यसो भए कसरी यिनीहरूको फरकलाई केलाउन सकिन्छ ? यसमा त प्रयास गर्नेमात्र हो। ब्राम्ही चेतना त एउटा सार्वभौमिक जागृतिको सत्ता हो र भावातीत चेतना एउटा आत्मचेतनाको जागरण हो। आत्मचेतनाको जागरणको अवस्था भावातीत हुन्छ। आत्मसत्ताको अवस्था, पुनश्चः, अवर्णनीय हुन्छ र यसलाई दुई परस्परविरोधी विचारहरूमार्फत संकेत गर्ने मात्र होः एउटा अनुभवको सकारात्मक अवस्था र अर्को अनुभवशून्य अवस्था।

जब मनले भावातीत ध्यानमा, यसको माध्यम, मन्त्रको सूक्ष्म स्तरहरूको अनुभव गर्दै जान्छ, मन अनुभवकर्ता हुन्छ जे अनुभव गरिन्छ त्यो अनुभवको वस्तु बन्छ। वस्तु र विषयको सम्बन्ध अनुभवबाट स्थापना हुन जान्छ। जब सूक्ष्म पक्ष पनि समाप्त हुन्छ, ध्यानको प्रकृयाबाट अन्तमा भावातीत सत्ता हासिल हुन्छ र वस्तुशून्य केवल अनुभवमात्र बाँकी रहन्छ। जब अनुभव गर्नका लागि कुनै वस्तु बाँकी रहँदैन र केवल अनुभवकर्ताको उपस्थिति रहन्छ-यही अनुभवको शून्य अवस्था हो। यो अनुभवकर्ता र विषय एउटै भएको अवस्था-द्वन्द्वरहित अवस्था र एकत्त्वको मात्र उपस्थिति भएको अवस्था हो। जब अनुभवकर्ता र अनुभवको विषय एक-आपसमा समाहित हुन्छन्, यसले अनुभवको पूर्ण अवस्थालाई

जनाउँछ। अर्को अर्थमा अनुभवकर्ता र अनुभवको विषय एक-आपसमा विलिन भएकोले यो पूर्ण अनुभवको अवस्था हो । तसर्थ हामी यसलाई सकारात्मक अनुभवको अवस्था भनेर भन्दछौं । यो एउटा वास्तविकता हो र साथसाथै अनुभवकर्ता र विषयको सम्बन्धको अन्त्य हुनु पनि अर्को ठूलो सच्याइ हो, दुवै वास्तविकताहरू हुन् ।

भावातीत ध्यानको अन्तर्मुखी स्वभावका कारण मन आत्मचेतनातर्फ उन्मुख हुन्छ र जब आत्मचेतना बाह्य सांसारिक जीवनमा लिएर आइन्छ भने यो सम्पूर्ण क्रिया जगत्मा व्याप्त हुन्छ। तत्पश्चात् भावातीत सत्ताको अनन्त शान्ति सांसारिक क्रियाकलापमा साथसाथै जाने हुन्छ; अनन्त आन्तरिक शान्ति र बाह्य क्रियाकलापहरूको समायोजन हुन जान्छ।

भावातीत चेतनाबाट ब्राम्ही चेतना हासिल गर्नका लागि कुनै मार्ग वा मनका कुनै अन्य अभ्यासहरूको आवश्यकता पर्दैन । मन जब भावातीत अनुभव गर्दछ, केवल बाहिरमात्र आउनुपर्ने हुन्छ र यो सदैव भावातीत अवस्थामा रहन पनि सक्दैन । मनको भावातीत क्षेत्रबाट यही बाहिर आउने प्रक्रियाबाटै ब्राम्ही चेतना निर्माणको प्रक्रिया शुरू हुन्छ। बाहिर आउने प्रक्रियाभित्र जानुको एउटा स्वाभाविक घटना हो जसरी एउटा पौडीबाज पानीभित्र जान्छ अनि बाहिर आउँछ। पानीको गहिराइमा जाँदाखेरि उसले संसारलाई छोड्छ तर संसारले फेरि उसलाई बोलाउनुपर्दछ किनभने ऊ एउटा संसारको प्राणी हो । एक्पटक बाहिर आएपछि ऊ बाह्य क्रियाकलापमा व्यस्त रहन्छ र यो वास्तवमा ब्राम्ही चेतनाकै एउटा अंग हो; यो क्रियाकलापहरूमा व्यस्त रहने प्रक्रिया- एउटा हिस्सा- कृयाशील पक्ष हो र बाँकी रहन्छ, त्यो अर्को हिस्सा शान्त र अव्यक्त पक्ष हो। तसर्थ, भावातीत ध्यानको विशेष प्रणालीमार्फत ब्राम्ही चेतना, मानव विकासको उच्चतम शिखर, त्यो अवस्था जसमा व्यक्ति एउटा मानव दैवीय मानवताको अवस्थामा रूपान्तरित हुन्छ। विना कुनै कठिनाइ, कुनै मेहनत, कुनै पनि दुःख र पीडाको अनुभवविना नै यसलाई हासिल गर्न सकिन्छ। यो सरल छ, सुनिश्चित र सबैभन्दा ठूलो, स्वाभाविक छ।



भाग २

प्रश्नोत्तर

भावातीत ध्यान

प्रश्नः भावातीत ध्यान के हो ?

महर्षिः भावातीत ध्यान यस्तो एउटा विधि हो, जसले मनलाई सृजनाको सूक्ष्मभन्दा पनि सूक्ष्म गरिमामय, भावातीत सत्ता, दैवीय-आनन्दमा पुऱ्याइदिन्छ।

प्रश्नः एकाग्रता, मनन र भावातीत ध्यानमा के भिन्नता छ ?

महर्षिः एकाग्रता भन्नाले मनलाई कुनै एउटा बिन्दुमा राख्ने प्रक्रिया हो। भावातीत ध्यान भनेको त्यो एउटा बिन्दुलाई यसको अत्यन्त सूक्ष्मतम अवस्थालाई समाप्त नहुँदासम्म यसका सूक्ष्म स्तरहरूको अनुभव गर्नु र भावातीत आत्म चेतन सत्ता हासिल गर्नु हो। मननको प्रक्रिया भनेको उक्त बिन्दुको वरपर रहेर सोचविचार गर्नु हो। एकाग्रता पानीको सतहमा कुनै एक ठाउँमा तैरिएर रहनुजस्तो हो भने मनन पानीको सतहमा पौडी खेल्नुजस्तै हो र भावातीत ध्यान भनेको पानीको गहिराइमा डुबुल्की मार्नुजस्तै हो। भावातीत ध्यानले जीवनको आन्तरिक खजानाहरूलाई अन्वेषण गर्दछ। मननले बाह्य कुराहरूको खोजी गर्दछ र एकाग्रताले मनलाई एउटा स्थिर बिन्दुमा अड्याएर राख्ने काम गर्दछ।

भावातीत चेतनाको अनुभव

प्रश्नः जब हाम्रो मन के भइरहेको छ भन्नेकुरामा सचेत छैन भने भावातीत ध्यानमार्फत हामी कसरी आफूलाई विकास गर्न सक्छौँ ?

महर्षिः यस्तो होइन, भावातीत ध्यानमा जागरूकता विद्यमान हुन्छ किनभने हामीले जागरूक भएर नै सूक्ष्म स्तरहरूको अनुभव गर्दछौँ। यसमा के हुन्छ भने जस्तो कि हामी जेट विमानमा यात्रा गर्दाखेरि पूरै दृश्यहरू

एकदम छिटो पछाडि जान्छन्, तर हामी आरामसँग हिँड्दाखेरि, हामीले विविध दृश्यहरू देख्ने गर्दछौँ । जब हामी ध्यान गर्छौं, हाम्रो यात्रा छिटो हुन्छ, तर पनि पूरै यात्रा जागरूकतापूर्वक हुने हुन्छ । एउटा अचेत मन स्वभावैले अगाडि बढ्न सक्दैन ।

प्रश्नः **चेतना एउटा अनुभवजस्तै हुन सक्छ, तर पनि हाम्रो मनमा अथवा विचारहरूमा यसलाई कुनै शब्दहरूमा व्यक्त गर्न सकिँदैन ।**

महर्षिः अनुभव गर्नु पनि एउटा सचेत अनुभूति हो । जब इन्द्रियहरू जागरूक हुन्छन्, स्थूल वस्तुहरूको अनुभव हुन्छ । भावातीत ध्यानका अनुभूतिहरू अत्यधिक सूक्ष्म हुने हुन्छन् । जब ध्यान अगाडि बढ्दै जान्छ, अनुभवका विषयहरूको अस्पष्टता बढ्दै जान्छ । यसैकारणले गर्दाखेरि अनुभवहरू स्पष्ट नलाग्ने हुन्छन् । तर पनि अनुभवहरू समग्रमा सचेत अनुभवहरू हुन्छन् । अन्तसम्ममा केवल चेतनाको सजगता रहिरहन्छ । यही जागृतिको पनि जागृति हो ।

प्रश्नः **भावातीत ध्यानको लामो अभ्यासपश्चात् के त्यस्तो अवस्थाको अनुभवलाई जान्न सकिँदैन ?**

महर्षिः अभ्यासको शुरूशुरूमा, केवल सानो समयका लागि झल्को मात्र आउँछ, र जबसम्म यो क्षणिक रहन्छ, यसलाई खासै ठोस स्तरबाट जान्न सकिँदैन । तर जब यो केही समयसम्म कायम रहन्छ अनि मन केही लामो समयसम्म यसमा रहन जान्छ । त्यसपछि त यो एउटा जीवनयापनको यथार्थता बन्न जान्छ । यसमा अनुमानको कुनै कुरै छैन- यो त एउटा अनुभव बन्दछ ।

प्रश्नः **यो त यहाँ जब स्थूल क्षेत्रमा आउनुहुन्न तबसम्म थाहा हुँदैन कि यस्तो पनि हुन्छ । यसलाई अनुभव गर्नका लागि बाहिर आउनुपर्ने हुन्छ । तसर्थ यो त अनुभवशून्य अवस्था भयो होइन र ?**

महर्षिः अनुभवशून्य भन्नेचाहिँ हुँदैन । शुरूमा यस्तो लाग्छ । किन ? किनभने

यसको अस्पष्टताका कारण। मनले जहिले पनि स्थूल वस्तुहरूको अनुभव गर्ने बानी परेको हुन्छ। सापेक्ष क्षेत्रमै रहने मनको लामो समयको बानी परेको हुन्छ। जब स्थूलता समाप्त हुन्छ, मनले केही छैन भनेजस्तो ठान्छ। तर केही ध्यानका अन्य अभ्यासहरूमा मनले यो अवस्थाको अनुभव गर्दछ। जब मन बाहिर आउँछ, फेरि यो भित्र जान चाहन्छ। जब अभ्यास बढ्दै जान्छ, उक्त शून्यमा अवस्थित हुने क्षमता बढ्दै जाने हुन्छ। यसको स्वभावलाई यति गहिरो ढंगबाट बुझ्दै गइन्छ कि मन बाह्य जगत्मा हुँदा पनि यसको अनुभव गरिन्छ। यस्तो अवस्थालाई ब्राम्ही चेतनाको अवस्था भनिन्छ।

प्रश्नः **यस्तो लाग्छ कि मनले यस क्षेत्रलाई ठ्याक्कै स्पष्टताका साथ ठम्याउन सक्दैन। यदि ठम्याउने नै भए हामी यसलाई पछि व्याख्या गर्न सक्थ्यौँ। तर जब हामी ध्यान बाहिर हुन्छौँ, मनले अनुभवको व्याख्या गर्न सक्दैन।**

महर्षिः मनले आफूलाई आफ्नै शब्दहरूमा व्याख्या गर्न सक्छ। कसैले यसरी हो भन्छन् त कसैले उसरी। यसको वास्तविक अवस्था अर्को व्यक्तिलाई बुझाउन सकिँदैन तर शब्दहरूले केहीचाहिँ व्यक्त गर्न सक्छन्। यदि कसैले, अहो, कस्तो मिठो भन्ने भनाइमा मिठोको स्वाद अर्को व्यक्तिलाई दिन नसके पनि केही व्यक्त गर्न भने सकिन्छ।

प्रश्नः **भावातीत ध्यानमा मन भन्नाले के इन्द्रियहरूलाई भन्न खोजिएको हो ?**

महर्षिः जब हामी बाह्य वस्तुहरूको अनुभव गर्छौं, मनलाई पूर्णतया इन्द्रियहरूसँग जोडेर हेरिन्छ र इन्द्रियहरूमार्फत नै कुनै पनि वस्तुहरूको छाप मनमा पठाउने काम हुन्छ। तसर्थ कुनै पनि बाह्य वस्तुहरूको अनुभवका सम्बन्धमा मन र इन्द्रियहरू एउटै हुन्। भावातीत ध्यानद्वारा यो एउटै हुने मात्रा कम हुँदै जान्छ। मानिलिऊँ कि मनले केही क्षणका लागि एउटा फूलको अनुभव गरिरहेको छ र अब

त्यो फूल मानसिक तस्वीरको अस्तित्त्वमा पनि रहन्छ । अब हामी उक्त फूलको स्वरूपमाथि आँखा चिम्म गरे पनि ध्यान गर्न सक्छौँ, हामीले फूललाई देख्न सक्छौँ । त्यस्तै हामीले कान बन्द गरे पनि हामीले मनमा आवाज सुन्न सक्छौँ । योचाहिँ एउटा अत्यन्त सूक्ष्म इन्द्रिय अनुभव हो । यसरी, जब कसैले मनमनै 'फूल' भनेर मनमनै भन्छ भने पनि त्यो मानसिक रूपमा दोहोऱ्याउने काम हाम्रो सूक्ष्म ध्वनिको हो । तर यो वाणीको प्रक्रियाचाहिँ अत्यन्त सूक्ष्म स्तरबाट भएको हुन्छ । जब आवाज चर्को हुन्छ, वाणीको प्रक्रिया स्थूल अवस्थाबाट सञ्चालित हुन्छ; जब यसलाई मनमनै दोहोऱ्याइन्छ, वाणीको एकदमै सूक्ष्म स्तरबाट काम भएको हुन्छ ।

जब एउटा फूलको स्थूल सतहमा अनुभव गरिन्छ भने मन यसमा पूर्णतया समाहित हुन्छ । जब यसको विचारलाई एकदम सूक्ष्म स्तरहरूमा झारिन्छ भने मनले आफ्नो अनुभवको सूक्ष्म क्षमतासँग मेलमिलाप गरेको हुन्छ। यही कुरालाई हामीले मनले कमभन्दा कम हाम्रा इन्द्रियहरूसँग तादाम्यता राख्दछ भनेर भन्दछौँ । तसर्थ जब मन अनुभवको सूक्ष्मभन्दा पनि सूक्ष्म पक्षसँग तादाम्यता हासिल गर्दछ भने अनि अनुभवले इन्द्रियहरूको ज्ञानका साथ यिनीहरूसँगको तादाम्यरहित अवस्थाको हासिल गर्न सक्ने क्षमता हासिल गर्दछ ।

प्रश्नः के यो भावातीत ध्यानमा मात्र हुने गर्दछ ?

महर्षिः केवल भावातीत ध्यानमा मात्र हुने गर्दछ। यसले विचारको अत्यन्त सूक्ष्म अवस्थाको प्रत्यक्ष अनुभव गर्ने अनुमति प्रदान गर्दछ । विचारको सूक्ष्म स्तरको अनुभव गर्नु भन्नाले मनले आफ्नै अनुभवका क्षेत्रहरूसँग तादाम्य हासिल गर्नु हो । यो तादाम्यता यसरी कम कम हुँदै जान्छ र अन्तमा, भावातीत हुन्छ र मनको भावातीत क्षेत्रसँगको तादाम्यताबाट अनुभवशून्य अवस्था हुन्छ । यसपश्चात् बाह्य वस्तुहरूको शून्य प्रभावका कारण केवल मनको मात्र उपस्थिति

रहन्छ। यसैलाई मनको शुद्धता भनिन्छ। मन यस्तो हुन्छ कि मानौँ कि यो सम्पूर्ण प्रदूषणहरूबाट मुक्त भएको छ। जब सबै प्रदूषणहरू अतीत हुन्छन्, जब मनले आफ्नै अवस्था हासिल गर्दछ, तब मन शुद्ध हुन्छ। एउटा शुद्ध मनको अर्थ जागरूक हुने योग्यता हो। यो जागरूक हुने क्षमता र चेतना दुई छुट्टा-छुट्टै कुराहरू हुन्। मनचाहिँ मनकै रूपमा जागरूक त हुन्छ नै, तर आफ्नै चेतनाप्रति पनि जागरूक हुन्छ।

जीवन एकदम सरल र सफल बन्दछ

प्रश्नः **कहिलेकाहीँ अनावश्यक तथा अप्राकृतिक विचारहरू आउँदाखेरि के यसलाई नियन्त्रण नगर्ने भन्नुभएको हो ?**

महर्षिः यदि हामीले विचारहरूलाई नियन्त्रण गर्न शुरू गर्यौं भने हामी विचारहरूलाई हटाउन खोज्ने अथवा लड्न खोज्नेजस्तो हुन्छ र विचारहरू झन् उग्र हुन थाल्छन्। यदि हामीलाई यो विचार नसोच्नुस् भन्ने हो भने पटक- पटक यहाँले भन्नुहुनेछ, 'मैले यो विचार सोच्ने छैन, मैले यो विचार सोच्ने छैन', र यसलाई बिर्सने नाममा, यहाँले यसलाई सम्झिराख्नुहुनेछ। यसका लागि हामीले के गर्ने त ? यसमा उदासिनताको भाव राख्ने र मनलाई महत्त्वपूर्ण लाग्ने कुरातर्फ परिचालन गर्ने। जब भावातीत ध्यानको अभ्यास बढ्दै जान्छ, आन्तरिक आनन्द पनि बढ्दै जाने हुन्छ, शान्तिमा स्थापना हुने हुन्छ, सन्तुष्टिमा वृद्धि हुन्छ। जब जीवन अधिक प्राकृतिक बन्दछ, मन, वचन र कर्ममा कुनै पनि नकारात्मकता रहने हुँदैन। प्राकृतिक जीवन जहिले पनि सद्गुण र नैतिकताले भरिएको हुन्छ। भावातीत ध्यानले सम्पूर्ण अप्राकृतिक जीवन शैलीलाई समाप्त पारिदिन्छ।

प्रश्नः **के सम्पूर्ण वस्तुहरूले एउटा व्यक्तिको विचार निवारणमा भूमिका खेल्दछन् ?**

महर्षिः ठीक छ, तर अन्तर-आत्माको अनुभूति अपरिहार्य छ । आत्माको विकासका लागि वस्त्रहरूको त्याग गरिन्छ, भोजनको त्याग गरिन्छ, एकदमै राम्रा चिजहरू पनि त्याग गरिन्छ । जहाँसम्म भावातीत ध्यानको कुरा छ, हामी वरपरका कुनै पनि कुराहरू बाधक हुँदैनन् । यदि हामीसँग कुनै पनि कुराको कमी छैन भने, यदि हामी सम्पूर्ण भौतिक समृद्धिले सम्पन्न नै छौं भने पनि यी भौतिक वस्तुहरू पनि हाम्रो आन्तरिक यात्राका लागि बाधक तत्त्वहरूका रूपमा आउँदैनन् किनभने यो यात्राले बाहिरका कुनै वस्तुहरूसँग सम्बन्ध राख्दैन किनभने ध्यान मानसिक सोचको स्तरबाट शुरू हुन्छ र भावातीत सत्ता, आत्माको स्तरतर्फ जाने हुन्छ । संसारमा कुनै पनि वस्तु प्राप्त गर्ने तरिका के हो भने सबै वस्तुहरूको विचारलाई पूर्णरूपमा छोडिदिने र बाहिर आउने हो र त्यसपछि केवल त्यो मात्र प्राप्त हुने होइन, बरू कल्पना गर्न सकिने सम्पूर्ण चिजहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

सकारात्मक सोच निकै तल्लो स्तरको कुरा हो । यदि यहाँले रोटी चाहनुहुन्छ भने रोटीकै बारेमा सोचिराख्नुहोस्, रोटी प्राप्त हुन्छ । म यसमा सहमत छु कि कुनै कुरा पटक-पटक सोचिरहेमा विचार शक्तिशाली बन्छ, तर यहाँ अझै शक्तिको स्तरमा आउनुहुन्छ जब यहाँ प्रकृतिकै सत्ता, सम्पूर्ण कुराहरू सृजना हुने क्षेत्रमै आउनुहुन्छ । तसर्थ यसका लागि आवश्यक के हुन्छ भने रोटी सोच्ने होइन बरू त्यो सत्तामै जाने हो र सृजनात्मक सत्ता कब्जा गर्ने हो र भावातीत सत्ताबाट बाहिर आउने हो । 'पहिला यहाँले स्वर्गको साम्राज्य खोज्नु' जीवनको सम्पूर्ण क्षेत्रहरूलाई भरपूर गर्नका लागि सशक्त अभिव्यक्ति हो- किनभने सम्पूर्ण चिजहरू त यही क्षेत्रमै विद्यमान हुन्छ, 'अनि बाँकी सबै चिजहरू तपाईंलाई दिंइदै गइनेछ' ।

प्रश्नः **के यो ध्यान गृहस्थ जीवनमा पनि गर्न सकिन्छ ?**

महर्षिः जसरी एउटा सेतो कपडालाई सजिलै पहेँलो रंगमा डुबाउन सकिन्छ,

त्यस्तै यो ध्यान गृहस्थ जीवनमा पनि गर्न सकिन्छ। एउटा सेतो कपडालाई पहेँलो रंगमा डुबाएपछि पहेँलो भएर आउँछ। त्यस्तै मन पनि आत्मसत्तामा गएपछि उक्त सत्तामा समाहित भई आत्मसत्ताका गुणहरूलाई लिएर बाहिर आउने हुन्छ। शुरू-शुरूका दिनहरूमा तुरन्तै नभए पनि अथवा दैनिक क्रियाकलापहरूमा यी गुणहरू विद्यमान नभए पनि नित्य र नियमित अभ्यासबाट यसले मनको वास्तविक स्वभाव रूपान्तरण गरिदिन्छ र भित्रको दैवीय गुणहरूलाई कायम गर्दछ। यसलाई साधारण जीवनमा पनि सजिलै अभ्यास गर्न सकिन्छ; सबै किसिमका व्यक्तिले बिहान र साँझ अभ्यास गर्दाखेरि दिनभरिको आवश्यकतालाई पूरा गर्न सकिन्छ।

प्रश्नः **के भावातीत ध्यान सधैँभरि गर्नुपर्छ ?**

महर्षिः मनले ब्राम्ही चेतना हासिल गरेपश्चात् यसको अभ्यास आवश्यक हुँदैन। सेतो कपडा एकपटक निरन्तरको डुबानपछि जब पहेँलो हुन जान्छ, यसलाई फेरि फेरि डुबाउनु आवश्यक पर्दैन, रंग बसेकै हुन्छ र उडेर पनि जाँदैन। ब्राम्ही चेतनामा प्रतिष्ठित भैसकेका व्यक्तिहरूले फेरि भावातीत हुनु आवश्यक छैन किनभने भावातीत चेतना उसको बाह्य जीवनमा हाबी भैसकेको हुन्छ। उसले त आँखा चिम्म गर्नेबित्तिकै भावातीत भइहाल्छ। यदि उसले आफ्ना इन्द्रियहरूको प्रयोग गर्न नचाहे पनि बन्द गर्न सक्छ र भावातीत अवस्थामा प्रतिष्ठित रहन सक्छ। यस्तो किन हुन्छ भने पहिलेजस्तो उसलाई कुनै विभिन्न स्तरहरूको यात्राको आवश्यकता पर्दैन। शुरूका अभ्यासहरूमा उसलाई सूक्ष्मबाट सूक्ष्मतम र सूक्ष्मतमबाट भावातीत हुनका लागि अभ्यासको आवश्यकता हुन्थ्यो भने अब सचेत रूपमै भावातीत भइरहन्छ। उसका लागि अभ्यासको कुनै अर्थ रहँदैन।

ज्ञानको अनन्त परम्परा

प्रश्नः भावातीत ध्यानको यो सरल प्रणाली के हालै मात्र आविष्कार गरिएको हो ?

महर्षिः यस्तो होइन, कुनै पनि कुरा यस्तो छैन कि जसको पहिले कुनै अस्तित्त्व नै थिएन र जसको वर्तमान अथवा भविष्यमा रहनेछैन । कृष्ण, बुद्ध, ईसामसीह र सम्पूर्ण ग्रन्थहरू सबैले एउटै विधि बताउँदछन् । येशुले भन्नुभएको थियो, 'पहिले तिमी आफूभित्रको परमेश्वरको राज्यको खोजी गर, तिमीलाई सबै कुराहरू मिल्नेछ' । यस अभिव्यक्तिमा 'पहिले' शब्दको ठूलो महत्त्व रहेको छ । जीवनको पहिलो दिनमा सबैभन्दा पहिले गर्ने काम हो यो । 'यसलाई गर र गरेपछि तिमीलाई सबै कुरा प्राप्त हुनेछ' । चेतनाको भावातीत अवस्थासम्म पुग्नका लागि यही शैलीका बारेमा भनिएको थियो । येशुले परमेश्वरको राज्यमा पुग्नका लागि मानवजातिले बिर्सेको पद्धतिलाई प्रकाशमा ल्याउनुभएको थियो अनि उहाँले भन्नुभएको थियो, 'तिमीलाई अन्य सबै कुराहरू प्राप्त हुनेछ र जीवनमा खुशियाली, आनन्द र सम्पूर्ण चाहेका कुराहरू प्राप्त हुनेछन् ।'

भगवान् कृष्णले ५००० वर्षअघि अलमलिएका अर्जुनलाई सम्झाउँदै भन्नुभएको थियो, 'निस्त्रैगुण्यो भवार्जुनः.........'। अर्जुन, तपाईंले अनुभव गर्नुभएको भ्रम, भय र द्वन्द्व तीन गुणहरूको क्षेत्रबाट बाहिर निस्कनुस् । सापेक्षताको क्षेत्रबाट बाहिर निस्कनुस्, यसले तपाईंको कर्म शक्तिशाली र सफल बन्नेछ, युद्धमा विजयी बन्नुहुनेछ र कर्मबन्धनबाट मुक्ति प्राप्त गर्नुहुनेछ ।

भगवान् बुद्धको पनि यही सन्देश थियो, 'निर्वाण'-स्वतन्त्रताको अवस्था, जुन नित्यानन्दको प्रत्यक्ष मार्ग हो । इतिहासमा उल्लेख गरिएको छ कि उहाँको समयमा हजारौँले यस सरल ध्यानको

सार्वभौमिक पद्धतिको अभ्यासमार्फत आफ्नो जीवनमा मुक्ति प्राप्त गरेका थिए।

यसमा कुनै पनि नयाँ कुरा छैन। इतिहासको कालखण्डमा यसरी नै लोप हुँदै जान्छ र पुनः कसैले यसको पुनरूत्थान गर्दछ। जसरी कुनै राजमार्गको निर्माण हुन्छ र समयको साथसाथै यो पनि जीर्ण हुन जान्छ, यसपछि यसको मर्मत सम्हार हुन्छ, पुनः जीर्ण हुन जान्छ, पुनः यसको मर्मत हुन्छ। यो घटनाहरूको चक्रमात्रै हो। हामीले धर्तीमा कुनै पनि नयाँ देख्दैनौँ, उही पुरानै, प्राचीन पृथ्वी, वायु, जल त्यस्तै मानिसहरू, त्यही समस्याहरू, त्यही नित्य सर्वव्यापी आनन्द, भगवान् तथा त्यही पुरानै दुःख र सुख। तर पनि जब यसको पुनः व्याख्या गरिन्छ, पुनः प्रकाशित गरिन्छ भने यो नयाँ देखिन जान्छ।

प्रश्नः **महर्षिजी, के यो भावातीत ध्यान अति प्राचिन हो त ?**

महर्षिः हो यो अति प्राचीन हो। अत्यन्त प्राचीन परम्परा हो। सत्य भनेकै प्राचीन ज्ञान हो र सत्यको साक्षात्कारको मार्ग पनि अति प्राचीन हो। यस धर्तीमा कुनै पनि कुरो नयाँ छैन।

प्रश्नः **महर्षिजी, जब व्यक्तिले भावातीत ध्यान अभ्यास शुरू गर्दछन्, के यहाँले मान्नुहुन्छ कि प्रेम स्वतः उपलब्ध हुन्छ, उसले चारैतर्फ प्रेम नै प्रेम देख्न थाल्छ, के यो यसले व्यक्तिलाई पूरै परिवर्तन गरिदिन्छ ?**

महर्षिः भावातीत ध्यानले विस्तारै-विस्तारै मानिसलाई पूरै परिवर्तन गरिदिन्छ।

प्रश्नः **के यो सदैव प्रभावकारी रहन्छ ? मलाई माफ गर्नुहोला, मैले यहाँ धेरै भावातीत ध्यानको अभ्यास गर्नेहरू देखेको छु तर उनीहरू परिवर्तन भएका छैनन्।**

महर्षिः यस्तो हुनै सक्दैन।

प्रश्नः किन ?

महर्षिः यस्तो हुनै सक्दैन कि सूर्य उदाएको छ र अँध्यारो रहेकै हुन्छ। एउटा व्यक्ति यस ध्यानको अभ्यास गर्दछ भने व्यक्ति उही स्थितिमा रहन सक्दैन। यदि व्यक्ति उस्तै छ भने उसले यो पद्धतिअनुसारको ध्यान गरेको छैन।

सच्चिदानन्द प्राप्ति

प्रश्नः **भावातीत ध्यानको यो प्रणाली अन्य ध्यानका शैलीहरूभन्दा किन यति धेरै सजिलो छ ?**

महर्षिः किनभने अन्य पद्धतिहरूले मनसँग संघर्ष गर्दछन् । जबकि यस पद्धतिमा मन आफै आकर्षित हुन्छ। आनन्द, परम आनन्दतर्फको दिशामा मनलाई आमन्त्रण गरिन्छ । अन्य विधिहरूले मनलाई भट्किनका लागि बाध्य गर्दछन् जुन मनको स्वभावमा पर्दैन । भावातीत ध्यानले मनमा कुनै प्रयास उत्पन्न गर्ने अथवा तनाव र दबावविना नै आफूभित्रको स्वर्गको साम्राज्य, परमानन्दको क्षेत्रमा लिएर जान्छ।

प्रश्नः **यो भन्नलाई यति सरल लाग्छ तर गर्न यति सजिलो छैन ?**

महर्षिः यदि यहाँले यसको अभ्यास दुःखलाई साथमा लिएर गर्नुहुन्छ भने स्वभावैले जटिल लाग्दछ। तर यहाँले यसको लक्ष्यलाई आत्मसात् गर्दै शुरू गर्नुहुन्छ भने यो सजिलो छ। शुरू गर्नु त्यतिवेला कठिन हुन्छ जति बेला हामी शुरूआतमा मात्रै विचार गर्दछौं।

प्रश्नः **यो विधि एकचोटि सजिलो पनि र कठिन पनि दुवै जस्तो लाग्छ किन ?**

महर्षिः यो त संसारकै प्रकृति हो। प्रकाश र अन्धकार दुवै परस्परविरोधी

तत्त्वहरू विद्यमान छन् यहाँ, उत्तर र दक्षिणी ध्रुवहरू छन्, विरोधी शक्तिहरू एक-अर्कालाई न्यूनीकरण गर्न तैयार छन् । अर्काको मूल्य र मान्यतालाई चुनौति दिइरहेका छन् र फेरि पनि यिनीहरूको एकआपसविना अस्तित्त्व हुँदैन । तसर्थ यिनीहरूको आत्मीयता अत्यन्त आकर्षक छ।

प्रश्नः **तर पनि यो द्वैत एउटा भ्रम मात्र हो, होइन र ?**

महर्षिः यदि द्वैत भ्रम हो भने अद्वैतको अस्तित्त्वै हुँदैन। दुवैको आफ्नै महत्त्व हुन्छ। द्वैतविना अद्वैतको कुनै मूल्य हुँदैन। जस्तो मैले भनेँ, यो सबै स्वाभाविक हो र वास्तविकता हो। यिनीहरूका चरित्रहरूमा पृथक्ता भए पनि दुवैमा यस्तो आकर्षण रहने हुन्छ कि एक अर्कोविना यिनीहरूको अस्तित्त्व रहनै सक्दैन। एउटा शतप्रतिशत विविधता र अर्को शतप्रतिशत एकता, दुवैले आ-आफ्नो काम एउटै समयमा गरिरहेका हुन्छन्- यही त प्रकृतिको सिर्जना गर्ने शैली हो । यही वास्तविकता हो। एउटा असत्य देखिन्छ भने अर्को सत्य।

वास्तविकता के हो भने दुवै सत्य हुन् । अझै ठूलो सत्यता के हो भने दुवै एउटै समयमा सत्य हुन्। जति पानी सत्य हुन्छ, त्यति बरफ पनि सत्य हुन्छ। तर पनि दुवै एक-अर्कामा एकदमै भिन्न देखिन्छन् र वास्तविकता के हो भने पानीविना बरफ रहन सक्दैन। दुवैमा यति घनिष्टता छ कि बरफको अस्तित्त्व पानीविना रहनै सक्दैन तर पनि बरफ पनि पानी हो र पानीबाहेक अरू केही पनि होइन। एकता र विविधता एउटै समयमा र साथसाथै रहन्छन्।

प्रश्नः **यदि कसैलाई भावातीत ध्यान सिकाएपछि केही दिनपछि उसले ध्यानको अभ्यास गर्न छोडिदिएमा उसलाई भएको फाइदा रहिरहन सक्छ ?**

महर्षिः यदि यहाँले कुनै एउटा पसल खोल्नुहुन्छ र हरेक दिन खोल्ने गर्नुहुन्छ

भने यसको फाइदा त यहाँलाई प्राप्त भइरहन्छ, तर यदि पसल खोल्न बन्द गर्नुभयो भने जुन फाइदा यहाँले पाउनुभएको थियो, विस्तारै विस्तारै खर्च हुँदै जान्छ र केही पनि बाँकी रहन्न । यो अत्यन्त व्यावहारिक कुरा हो। जब हामी पसल खोल्छौं फाइदा त हुन्छ नै। खौल्दैनौं भने पनि केही फाइदा त हुन्छ तर पनि फाइदाको मात्रालाई बचाउँदै जाने र खर्च नगर्ने हो भने प्रष्टै फाइदाको मात्रा हामीसँगै रहन्छ र तर जब खर्च गर्दै जान्छौं, त्यो राशी समाप्त हुँदै जान्छ।

प्रश्नः जुन अनुभव हामीले प्राप्त गर्यौं, यो कसरी सकिन्छ ?

महर्षिः यसको उत्तर दिनका लागि हामीले अनुभव कसरी हासिल गरिन्छ हेर्न जरूरी छ। यदि स्थूल अनुभवबाट अतीत भएर सूक्ष्म क्षेत्रमा यो अनुभव हासिल गर्दै गइएको र अन्तमा बाह्य संसारबाट पूर्ण रूपमा निवृत्त भई भावातीत भएपछि आत्माको अनुभव हासिल गरिएको छ भने मन नै आत्मा बन्न जान्छ। व्यक्तिको सय प्रतिशत व्यष्टि मन सय प्रतिशत समष्टिमा रूपान्तरण हुन्छ।

भावातीत ध्यानबाट बाहिर आएपछि उक्त सय प्रतिशत बाहिर लिएर आउन सकिँदैन किनभने हाम्रा इन्द्रियहरूको बाह्य संसारमा मन तल्लिन हुन जान्छ। उदाहरणका लागि एउटा 'फूल' जस्तो भौतिक वस्तुमा मनलाई अनुभव गर्नुपर्ने हुन्छ। फूलको रूपले मनमा प्रभाव जमाउँछ। अब यहाँ प्रभावका दुईवटा विकल्पहरू विद्यमान हुन्छन्।

मन पूर्णतया भावातीत अवस्थामा अवस्थित हुँदाखेरि, अनन्त, दैवी, सच्चिदानन्द परम चेतनाको सय प्रतिशतको प्रभावमा हुन्छ । जब मन बाहिर आउँछ फूलको स्वरूपको अनुभव गर्नुपर्ने भएकोले उक्त विशुद्ध चेतना प्रभावित हुने हुन्छ । मनको आन्तरिक अवस्थामा विशुद्ध चेतना एउटा स्फटिक जस्तो शुद्ध, स्वच्छ र रंगहीन र अत्यन्त निर्मल हुन्छ। तर जब स्फटिकलाई कुनै वस्तुको नजिक ल्याइन्छ, वस्तुको रंग यसमा प्रतिबिम्बित हुन्छ र यो अवस्थामा स्फटिक

आफ्नो रंगहीन, शुद्ध र स्वच्छ अवस्थामा रहन सक्दैन। यो वस्तुद्वारा प्रभावित हुन्छ। यही उदाहरण हाम्रो मनमा पनि लागू हुन्छ। जब मन बाह्य संसारबाट निवृत्त हुन्छ, यो आफ्नो शुद्ध अवस्थामा अवस्थित हुन्छ र पुनः बाहिर आएपछि मन फेरि बाह्य वस्तुहरूबाट घेरिन थाल्छ र पहिलाको परम शुद्ध चेतना शुद्ध रहिरहन सक्दैन। बाह्य अनुभवहरूको प्रभावले यसलाई मिश्रित चेतनाको बनाइदिन्छ।

यस प्रकारले शुरूका अभ्यासहरूमा जब मन निवृत्त भएर पूर्ण हुन्छ, मन पुनः बाहिर आउँछ तर ध्यानको क्रममा हासिल गरिएको भावातीत गुण धेरै रहँदैन किनभने मन धेरै, धेरै वर्षदेखि बाह्य जगत्का विविध प्रभावहरूमा अस्तव्यस्त भएको हुन्छ। हामी बाहिर त आउँछौं तर मन विशुद्ध चेतनासँग त्यति परिचित नभएकोले पहिला शत प्रतिशत नै हासिल गरे पनि सामान्यतया मनले विशुद्ध चेतनाको एक, दुई, तीन, चार अथवा पाँच प्रतिशत मात्रै संचय गर्ने हुन्छ। पाँच प्रतिशत मात्रै मान्ने हो भने पन्चान्नब्बे प्रतिशत बाह्य विषयहरूको प्रभावमा हुन्छ र विशुद्ध चेतना केवल पाँच प्रतिशतमा हुन्छ।

अभ्यासको साथसाथै यसमा वृद्धि भए पनि जब अभ्यास छुट्छ, यसमा अवरूद्ध आउँछ र केवल विकास अवरूद्ध हुनेमात्र होइन, मनले बाह्य वस्तुहरूको प्रभावमा आउँदै जाने क्रममा उक्त पाँच प्रतिशत पनि गुमाउँदै जाने हुन्छ किनभने आन्तरिक प्रभाव क्षणिक थियो र बाह्य प्रभावचाहिँ निरन्तर भइरहने हुन्छ। तसर्थ आवश्यक के हुन्छ भने व्यक्ति हर समय बाह्य अनुभवमा मात्र सीमित हुनुहुँदैन। केही समयका लागि मात्रै भए पनि व्यक्तिभित्रको आनन्दमयी भावातीत चेतनाको सत्तासँग परिचित हुनुपर्दछ। जब यसमा बानी पर्दै जान्छ अनि यसमा धेरैभन्दा धेरै विशुद्ध चेतनाका गुणहरू कायम रहने हुन्छ।

कुनै समय यस्तो आउँछ, जसमा विशुद्ध चेतनाको प्रभाव व्यावहारिक

क्षेत्रमा शतप्रतिशत देखापर्दछ। अर्को शब्दमा मन बाह्य वस्तुको प्रभावबाट विचलित पनि हुँदैन। विषयको प्रभाव केवल पाँच र सच्चिदानन्द, विशुद्ध चेतनाको प्रभाव पन्चान्नब्बे प्रतिशत रहने हुन्छ। अभ्यास गर्दै जाँदा अन्ततोगत्वा, शतप्रतिशत विशुद्ध चेतना कायम रहन्छ। विषय वस्तुहरूको परावर्तन केवल सतहीमात्र हुनेछ, जसरी पानीमा खिँचिएको एउटा धर्को हुन्छ। यो अवस्था हासिल भैसकेपछि कुनै भित्र जानुपर्ने आवश्यकता रहँदैन। कुनै पनि गुमाउने भन्ने हुँदैन- शतप्रतिशत पूर्ण उपलब्धि हुनेछ। मनको सामर्थ्य पनि पूर्ण हुनेछ।

जब टंकी भरिन्छ, पानी बाहिर जान्छ तर बाहिर नबग्दासम्म त पानीमा कमीको स्थिति भैरहेको हुन्छ। ध्यानको प्रभावको क्षयको प्रक्रिया पनि यस्तै हुन्छ। उपलब्धि त्यतिबेला हुन्छ जब मन बाह्य जगत्‌बाट निवृत्त भएर अन्तर्मुखी हुन्छ। बहिर्मुखी हुँदाखेरि भावातीत अवस्था सय प्रतिशत रहन सक्दैन किनभने मन बाह्य विषयहरूबाट प्रभावित हुने हुन्छ। यसर्थ बाह्य प्रभावले चेतनाको शुद्धतालाई कम गरिदिन्छ। शुद्ध चेतनाको अंश कम हुन्छ र जब हाम्रो मन केवल बाहिर मात्रै हुन्छ, कहिल्यै मन निवृत्त भएर कहिल्यै भित्र जाँदैन भने यसको शुद्धता केवल क्षति मात्रै भइरहन्छ। जब हामी भित्र हुन्छौं, शुद्धता सय प्रतिशत बनिरहन्छ। यदि भित्र नजाने हो भने त्यो हासिल गरेको पाँच प्रतिशत पनि गुमाउन पुग्छौं। यसरी नै हासिल गरेको अनुभव समाप्त हुँदै जान्छ।

प्रश्नः पूर्ण आनन्दको लागि कति समय लाग्छ ?

महर्षिः यसमा समयको कुनै प्रश्न नै हुँदैन। शुरूआतदेखि नै यहाँले यसको केही अनुभव त हासिल गरिहाल्नुहन्छ। केही व्यक्तिहरूमा यो अनुभव अझै छिटो पनि हुने हुन्छ। यो कुरा यसमा पनि निर्भर रहन्छ कि प्रशिक्षणलाई कत्तिको सही तरिकाले पालन गरिएको छ। केवल

एउटा कुरा के जान्नुपर्दछ भने मनलाई सही तरिकाले यसमा कसरी लगाउने र तत्पश्चात् तुरन्तै सत्यसम्म नपुग्ने भन्ने कुनै कारण छैन ।

प्रश्नः के धेरै बुद्धि भएको मान्छेले यो अवस्था छिटो हासिल गर्दछ ?

महर्षिः यो आवश्यक छैन । बौद्धिक वर्गहरूले यस अवस्थातर्फ राम्रोसँग अग्रसर भएको त देखिन्छ नै; यद्यपि म यो भन्न सक्तिन कि उनीहरू बुद्धिको कारणले नै यसो गरेका हुन् । मन्द बुद्धि पक्कै पनि बाधक हुन्छ तर पनि यदि निर्देशनहरूलाई सही तरिकाले पालन गर्ने हो भने शिक्षित, अशिक्षित जोसुकै भए पनि यसमा सबैको समान अवसर हुन्छ ।

प्रश्नः जुन आनन्दका बारेमा यहाँले भनिरहनुभएको छ, त्यो सामान्यतया हामीले भन्ने आनन्द होइन । के यहाँले परमानन्दको कुरा गर्नुभएको हो ?

महर्षिः परमानन्द भावातीत ध्यानको लामो अभ्यासबाट हासिल गरिने नतिजा हो, तर आनन्दको बढ्दो मात्रा त व्यक्तिको दैनिक क्रियाकलापको शुरूदेखि नै अनुभव हुन जान्छ । शुरूका अवस्थाहरूमा बढ्दो प्रकाशका साथसाथै आनन्दको स्तरमा हुने वृद्धि नै हाम्रो चासोको विषय हुन्छ। तर यसले के देखाउँछ भने हामी पूर्ण आनन्द, परमानन्दको दिशातर्फ उचित तरिकाले अगाडि बढिरहेका छौं ।

बाह्य तथा आन्तरिक जीवनको चमक

प्रश्नः भावातीत सत्ताको अनुभव गर्नका लागि कुनै कुराको त्याग गर्नुपर्ने हुन्छ ?

महर्षिः के त्याग गर्नु छ ? हामी केवल भित्रतर्फ फर्किनु छ र बाहिर आउनु छ । कुनै चिज त्याग्नु आवश्यक छैन । यहाँलाई थाहा छ, एउटा झुपडीमा बस्ने व्यक्ति दरबारमा बस्न पुग्छ - हामी यसलाई झुप्रो

गुमेको भन्दैनौं किनभने दरबार हासिल भएको छ। यसमा कुनै हानि देखिँदैन। यो कुरा यसरी पनि बुझ्न सकिन्छ; जस्तो कुनै व्यक्तिले वार्षिक एक लाख रूपैयाँ कमाएर यदि सन्तुष्ट छन् र उनले अब एक करोड कमाउन थाले भने उनले यो त भन्दैनन् कि उनले केही गुमाए। उनले त एक लाखको घाटा भएको त मान्दैनन् बरू यसको सट्टामा एक करोडको उपलब्धि भएको मान्दछन्। तसर्थ हामी यसलाई नोक्सान भन्न सक्दैनौं। यसको अर्थ के हो भने केहीबेर ध्यानमा आनन्दित भएर बस्नुहोस् र बाहिर आउनुहोस्, यसमा कुनै कुरा त्याग्ने भन्ने छैन।

त्याग तथा अनाशक्तिको सिद्धान्त व्यावहारिक व्यक्तिहरूका लागि होइन। यहाँलाई थाहा छ कि आनन्द सर्वव्यापी हुन्छ। यदि परमेश्वरको राज्य हामी आफैभित्र छ भने हामीले हाम्रा आँखाहरूले बाह्य संसारको रमझममा डुबे पनि स्वाभाविक रूपले यस सत्ताको आनन्द लिइरहनुपर्दछ। हाम्रा आँखाहरू प्रकृतिको बाह्य सुन्दरतामा व्यस्त रहे पनि हामी आफूभित्र जे छ, त्यसमा प्राकृतिक भएर जिउनुपर्दछ।

कसैको विचार त कस्तो हुन्छ भने, 'कुनै चिजलाई छोडिदिनुस्, यहाँले बल्ल अर्को चिज प्राप्त गर्नुहुनेछ, आत्माको आनन्द हासिल गर्नका लागि यो संसारको आनन्दलाई त्यागिदिनुस्।' अझै उनीहरू भन्दछन्, 'यहाँले जबसम्म यो बत्ति निभाउनुहुँदैन, त्यतिखेरसम्म कोठामा यहाँले कसरी सूर्यको चम्किलो प्रकाश पाउनुहुन्छ ?' यो एउटा नराम्रो तर्क हो। हाम्रो भनाइ के छ भने उज्यालोमै रहेर पनि, त्यही उज्यालोको सहायताबाट पनि सूर्यको चम्किलो किरणलाई भित्र आउन दिन सकिन्छ। चमकदार उज्यालोलाई भित्र ल्याउनका लागि, केवल ढोका मात्रै खोले हुन्छ, बत्ति निभाउनु आवश्यक छैन।

अनाशक्तिको सिद्धान्तको आधार यही हो कि संसार गरिमामय र

आकर्षक भएकोले मनलाई यसले आकर्षण गर्न सक्ने यसको गुण रहेको हुन्छ। यसकारणले गर्दा यहाँले यदि व्यावहारिक जीवनबाट बाहिर ननिस्कने हो भने कसरी दैवी सत्ताको आनन्द लिन सक्नुहुन्छ ? योभन्दा ठूलो कुतर्क के हुन सक्छ ? दैवी सत्ताको क्षेत्र भनेको त घर बाहिरको घामजस्तै हुन्छ र संसारको क्षेत्र भनेको घरभित्र कोठामा बिजुली बत्ति बालेजस्तो हुन्छ। साँसारिक क्षेत्रमै रहेर भौतिक जीवनको सम्पूर्ण गरिमाहरूलाई उपभोग गर्दै आन्तरिक ढोका खुल्न दिनुहोस्, अनुभवका केही क्षणहरू केही समयका लागि भित्रतर्फ हुन दिनुहोस्, केही मिनेट मात्र जुन पर्याप्त छ।

व्यावहारिक वस्तुहरू पाउनका लागि समय धेरै लाग्ने हुन्छ किनभने यो भौतिक क्षेत्रको विषय हो र तपाईंभन्दा परको कुरो हो र यसमा बाहिर भएकोले धेरै ध्यान दिनुपर्ने आवश्यकता हुन्छ। तर जुन चिज भित्र छ, त्यहाँ त गएर आनन्द लिने आवश्यकता हुन्छ, केवल केही मिनेट भित्र र अनि फेरि बाहिर आउने हो। यहाँले देख्नुभयो, यहाँ दुईवटा कुराहरू छन्: पहिलो त व्यावहारिक जीवनमा केही पनि त्याग्नु आवश्यक छैन। अनाशक्तिको कुनै आवश्यक छैन। अर्को कुरा, जुन चिजको महत्त्व धेरै छ, उक्त चिजको महत्त्व र गरिमालाई आन्तरिक आत्माको प्रकाशले झनै चमकदार बनाउने हुन्छ। यसले आध्यात्मिक एवं भौतिक जीवन साथसाथै मूल्यवान् हुँदै मात्र जाँदैन, आन्तरिक जीवनको अनुभवका कारण, बाह्य जीवनको वैभव अरू धेरै ज्वाजल्यमान हुन जान्छ।

प्रश्नः **यदि कसैले धेरैभन्दा धेरै आनन्द हासिल गर्छ भने, के यहाँले देख्नुभएको छ त्यस्तो व्यक्ति स्वतः आफ्नो दैनिक जिन्दगीबाट टाढिएर झन् जोगी बनेर हिँड्छ अथवा उसलाई त बरू चेतनाको तालिमको आवश्यकता पर्दछ ?**

महर्षिः जोगी ! त्यस्तो पटक्कै होइन। जोगी बन्नु भनेको त जीवनको

वास्तविक मूल्य र मान्यताहरूलाई अपनाउन नसक्नु हो । एउटा व्यक्ति जोगी त्यतिबेला बन्छ, जतिबेला उसले साँसारिक जीवन बढी मनमोहक छ र यदि ऊ यही संसारमा बस्छ भने उसले आन्तरिक गरिमाहरूलाई गुमाउँछु भन्ने अनुभव गर्दछ । यसरी भगवान्‌को शरणमा जाने प्रक्रियामा उसले व्यावहारिक जीवनको परित्याग गर्दछ । यस्तो त भगवान् र व्यावहारिक जीवनको उचित मूल्य र गरिमाको अवमूल्यनबाट हुने गर्दछ । जब मन स्थिर बन्छ, अनिमात्र उचित मूल्य र मान्यताहरूको विकास हुन्छ । कुनै चिजलाई अनावश्यक रूपमा अधिक मूल्यवान् ठान्नु वा अवमूल्यन गर्नुहुँदैन । उचित मूल्याँकन मात्र हुनुपर्दछ ।

प्रश्नः **भावातीत ध्यान गर्न धर्ममा विश्वास गर्नु आवश्यक छैन र ? मैले सानो उदाहरण दिन सक्छु, केवल तुलना गर्नका लागि ? यहाँको दैनिक जीवन सम्भवतः पूर्णतया एउटा साधुको जस्तो छ, व्यावहारिक जीवनका मूल्य मान्यताहरू बुझ्न नसकेरै होला ।**

महर्षिः कुनै समय थियो, मैले जीवनको उचित अर्थ बुझेको थिइन । मैले भगवान्‌को प्राप्तिका लागि संसारलाई बिर्सनुपर्दछ भन्ने सोचेको थिएँ । यस्तै विचारहरूका कारण म एउटा सन्यासी बनें र पछि गएर मैले पत्ता लगाएँ- यो मेरो सोच्ने शैली ठीक थिएन । भावातीत ध्यानलाई हरेक व्यक्तिहरूमा उपलब्ध गराउन सकिन्थ्यो । मानिस जस्तोसुकै भए पनि भित्र जान सक्छ र बाहिर आउन सक्छ कुरा यत्ति हो । जब व्यक्ति बाहिर आउँछ, संसार कहीं जाँदैन, बरू असक्षमता समाप्त हुन्छ र सक्षमता उत्पन्न हुन्छ र विकसित क्षमताका कारण संसारको आनन्द राम्रोसँग लिन सकिन्छ ।

कसैले मलाई भारतको एउटा कलेजमा लिएर गए, मैले विद्यार्थीहरूसँग कुराकानी गरें । उनीहरूले सन्तहरूका प्रवचनहरू बारम्बार सुन्दै आएका रहेछन् । त्यहाँका प्राचार्य निकै धार्मिक

स्वभावका हुनुभएकोले कुनै सन्तले आफ्नो कलेज भ्रमण गर्नेबित्तिकै उहाँले विद्यार्थीहरूसँग भेट गराउनुहुन्थ्यो। मैले उनीहरूलाई सिनेमा हेर्न जानुहुँदैन भनेर भन्न आएको होइन; बरू सिनेमाबाट अझ बढी आनन्द कसरी लिन सकिन्छ भन्न खोजेको हो भन्नैं।

उदाहरणका लागि यदि कोही विद्यार्थी आफ्नो कक्षामा असफल भएर दुःखी मन लिएर सिनेमा हेर्न गए भने उनले सिनेमाको आनन्द लिन सक्दैनन् तर पास हुनेले सिनेमाको अधिक आनन्द लिन सक्छन्। सिनेमा त उही हुन्छ तर जसको मन पहिल्यैदेखि खुसी छ भने उसले त्यसको बढी आनन्द लिन सक्छ। यदि कसैको मन पहिलेदेखि नै निराश छ भने उसले अत्यन्त उत्कृष्ट सिनेमाको पनि आनन्द लिन सक्दैन। तसर्थ यो विधि यस्तो हो जसले मनलाई खुसी बनाउँछ र यसले संसारका अन्य विविध वस्तुहरूको आनन्दलाई पनि झन् आनन्ददायी बनाउँछ। कुरा यही हो।

क्रिकेट खेल्ने विद्यार्थीले समेत जब मैदानमा जान्छ, हल्का कपडाहरू र मिल्दो जुत्ता लगाउँछ। पहिलो ५ वा १० मिनेट उसले उचित कपडाहरू पहिरन्छ जस्ले गर्दा उक्त खेलको बढी आनन्द लिन सकोस्। यदि उसलाई उचित कपडाहरूमात्र नभएर क्रिकेट मैदानमा जानुअघि एउटा खुसीयालीको भाव पनि लिएर जाने कुरा सिकाइन्छ भने उसले अरू दस मिनेट आनन्दको भाव उत्पन्न गर्न खर्च गर्न सक्छ र खेलको अत्यधिक आनन्दमा डुब्न सक्छ। उसले यसका लागि सकेसम्मै प्रयास गर्दछ।

यदि उसलाई क्रिकेटको मैदानमा नजान भनेर गिर्जाघरमा गएर ध्यान गर्न भनियो भने पनि ऊ जान्छ। ऊ त्यहाँ जान्छ र ध्यान गर्न बस्छ। यदि यहाँले उसलाई आँखा बन्द गरेर विचारहरूलाई हटाउन भन्नुभयो भने यो कठिन हुन जान्छ, किनभने कालो अँध्यारो देखिन्छ, मन यता र उता भौंतारिरहन्छ र फेरि यहाँले उसलाई दुई घन्टा बस्न भन्नुभयो,

फेरि एक घन्टा, फेरि आधा घन्टा। उसले हिसाब गर्न थाल्छ; बरू क्रिकेटको खेल मैदानमा बिताएको भए मजा हुने रहेछ। कुनै एउटा बुद्धिमान् व्यक्तिले यहाँनेर कुनै एउटा सकारात्मक आकर्षण पाउन सक्दैन। क्रिकेटको मैदानमै बरू आधा घन्टा वा जति समय भए पनि बरू बढी आनन्द हुन्थ्यो, कम्तीमा केही न केही सकारात्मक खुशियाली त हुन्थ्यो। अर्को दिनदेखि ऊ पक्कै पनि ध्यानमा बस्दैन; बरू क्रिकेटको आनन्द लिन मैदानमा जान्छ।

तर यदि यहाँले उसलाई सही तरिकाले भावातीत ध्यानको विधि सिकाउनुभयो, उसलाई आनन्दित पार्नुभयो, खुसी बनाउनुभयो भने ऊ क्रिकेटको मैदानमा गएर सबै साथीहरूसँग रमाउँछ र खेलको आनन्द लिन्छ किनभने उसले धेरै नम्बर हासिल गर्न चाहन्छ। यही सक्षम बन्ने तरिका हो, आनन्दित बन्ने तरिका हो, जागरूक बन्ने तरिका हो र सबैले यसको अनुशरण गर्दछन्।

धर्म र विश्वास

प्रश्नः यहाँले भन्नुहुन्छ, ध्यानमा विश्वास गर्नुपर्दछ र यसमा 'आस्था' हुनुपर्दछ, र यसमा शंका गर्नुहुँदैन। विश्वास गर्नु र शंका गर्नुमा एकदमै थोरै अन्तर देखिन्छ।

महर्षिः त्यसो होइन। जबसम्म आस्था रहन्छ, त्यतिबेलासम्म शंका रहिरहन्छ। तसर्थ शंका आस्थाको प्रभावकारितासँग सम्बन्धित हुन्छ। आस्था छैन भने शंका मुश्किलले हुने गर्दछ। भावातीत ध्यानको अभ्यासले शंका समाप्त गरिदिन्छ। एकपटक, दुईपटक, तीनपटक शंका भए पनि समाप्त हुँदै जान्छ।

भावातीत ध्यानसँग नै सम्बन्धित जिज्ञासाहरू आइरहन्छन् तर यिनीहरूका उत्तरहरू भावातीत ध्यानको अनुभव सँगसँगै हासिल पनि हुने गर्दछन्। प्रश्नहरू यदि बौद्धिक छन् भने बौद्धिक तवरबाट

यिनीहरूलाई विश्लेषण गरिनुपर्दछ र फेरि पनि यहाँले यसलाई पूर्ण रूपले समाधान गर्न सक्नुहुन्न ।

आस्था नभएको व्यक्ति कोही हुँदैन; शंका नभएको पनि कोही व्यक्ति हुँदैन । तसर्थ हामी व्यक्ति जस्तो छ, त्यसलाई स्वीकार्छौं । कुनै पनि व्यक्तिले जीवनको धेरैभन्दा धेरै आनन्द, धेरैभन्दा धेरै ज्ञान, धेरैभन्दा धेरै शान्ति, धेरैभन्दा धेरै शक्ति-कुनै पनि कुरा धेरै मात्रामा चाहने अभिलाषा राख्नु स्वाभाविक भएकोले आस्थाहीन व्यक्ति कोही हुँदैन । यस्तो आस्था राख्नु नै भावातीत ध्यान सिक्नका लागि पर्याप्त हुने हुन्छ । तसर्थ यदि कसैको आस्था छैन भने पनि हामी उसलाई अस्वीकार गर्दैनौं । जब व्यक्ति आस्थाबाटै निर्मित हुन्छ भने कसरी हुन सक्छ कि कि उसमा आस्था हुँदैन ? वास्तवमा उसमा शरीर विद्यमान हुनुले उसलाई जीवनको आनन्द लिन सक्ने बनाएको छ र यदि उसले प्रचुर आनन्द लिन चाहन्छ भने यही आस्था हुनुको पर्याप्त संकेत हो ।

प्रश्नः भावातीत ध्यान गर्न सक्षम हुनका लागि के भगवान्‌मा विश्वास गर्नु आवश्यक हुन्छ ?

महर्षिः एउटा व्यक्तिले भगवान्‌मा विश्वास गरे पनि नगरे पनि उसले ध्यान गर्न सक्छ र भावातीत चेतनाको परम आनन्द हासिल गर्न सक्छ । जब ऊ ध्यान गर्छ र आनन्दित बन्छ, उसले बल्ल भगवान्‌मा विश्वास गर्न थाल्छ । तसर्थ भावातीत ध्यानले उसलाई भगवान्‌मा विश्वास गर्न सहयोग गर्दछ तर भावातीत ध्यान सिक्न भगवान्‌को विश्वास कुनै आवश्यक कुरो होइन ।

प्रश्नः महर्षिजी, यदि कुनै व्यक्ति कुनै विशेष धर्ममा बाँधिएको छैन भने के यसले कुनै अर्थ राख्छ ?

महर्षिः व्यक्ति चाहे धार्मिक होस् वा नहोस्, आनन्दको इच्छा सबैमा हुन्छ;

आनन्दको मात्रा धेरै चाहनु नै मनलाई अन्तर्मुखी बनाउन पर्याप्त हुन्छ। धर्म वा अधर्मको कुनै मतलब छैन। जब व्यक्ति सन्तुष्ट हुन्छ; ऊ स्वभावैले धार्मिक बन्न शुरू गर्दछ। यदि ऊ धार्मिक भएको छ भने उसको साँचो धार्मिक आचरणप्रति प्रगाढ बन्दछ; यदि ऊ धार्मिक छैन भने कुनै धर्मको आवरण नभए पनि धार्मिक आडम्बरमा व्यवहार गर्न शुरू गर्दछ। यसको अर्थ के हो भने उसको केवल आकर्षक नैतिक दर्शनमात्र हुन्छ।

प्रश्नः यदि कसैको पूर्ण आस्था छ भने के भावातीत ध्यानबाट पूर्ण नतिजा हासिल गर्न सक्छ ?

महर्षिः पूर्ण अव्यक्त अवस्थामा मात्र पूर्ण आस्था आउने हुन्छ। पूर्ण आस्था अथवा पूर्ण अनास्था दुवै एउटै कुराहरू हुन् र एउटै अव्यक्त आत्मसत्ताको कुरा हो। यस पूर्ण अव्यक्त सत्तामा, यो पनि त्यही हो र त्यो पनि त्यही हो को सत्तामा, सम्पूर्ण सापेक्ष सत्ताको पनि सत्ता अव्यक्त सत्ता हो।

प्रश्नः मैले अहिले बुझेँ–आस्थाको यसमा कुनै पनि स्थान रहेनछ, यसले काम गरोस् वा नगरोस् को कुरा रहेनछ। यदि काम गर्‍यो भने यहाँलाई थाहा हुन्छ यही आस्था हो ?

महर्षिः हो, यदि यसले काम गरेन भने यहाँले थाहा पाउनुहुनेछ कि आस्थाको मात्रामा कमी छ।

प्रश्नः आस्था भ्रामक हुन सक्छ, के यो आवश्यक छ ?

महर्षिः आध्यात्मिक पुनरूत्थान आन्दोलनको पूर्ण आधार नै भावातीत ध्यानले काम गर्छ कि गर्दैन भन्नुमा रहेको छ। यदि यसले अस्तित्त्वको व्यावहारिक धरातलमा काम गर्छ तर बौद्धिकताको दर्शनलाई सामना गर्न सक्दैन भने यो लोप भएर जानेछ, यो समाप्त भएर जानेछ।

प्रश्नः यदि कुनै व्यक्ति निरन्तर अनिश्वरवादबाट पीडित हुन्छ भने के

हुन्छ ?

महर्षि: जे भए पनि कुनै एउटा बिन्दुमा आइपुगेपछि व्यक्ति धेरैभन्दा धेरै आनन्दको क्षेत्रतर्फ उन्मुख हुन्छ। व्यक्ति नास्तिक किन हुन्छ ? किनभने उसले नास्तिक भएपछि धेरै आनन्द हुन्छ भन्नेकुरा देख्छ। तसर्थ ऊ नास्तिक बन्छ। उसका लागि अनिश्वरवाद नै ठूलो आनन्दको मार्ग हो।

प्रश्न: **कुनै व्यक्ति दु:खी र नास्तिक हुन सक्छ ?**

महर्षि: एउटा नास्तिकको वर्तमान दु:खले यदि उसलाई नास्तिक बनाउँछ भने यसले उसलाई ठूलो आनन्दको क्षेत्रतर्फ लिएर जानेछ भनी प्रतीक्षा गरेर बसेको हुन्छ। यसले उसको वर्तमान दु:खलाई समाप्त गरिदिन्छ र ठूलो आनन्दतर्फ लिएर जान्छ। तसर्थ उसका लागि अनिश्वरवाद केवल परम आनन्दको मार्ग हो।

प्रश्न: **मैले बुझ्न सकिन किन कोही नास्तिक भएर पनि आनन्दित रहन सक्छ ?**

महर्षि: भगवान्‌मा विश्वास मानिसले मन्दिर जाने बाटोलाई आनन्दप्राप्तिको मार्गका रूपमा ग्रहण गर्दछ। ठीक छ ! एउटा नास्तिकले मन्दिरतर्फ पिठ फर्काउँछ र त्यहाँबाट निस्कनु नै आनन्दको ठूलो मार्ग हो।

शक्ति र स्थिरताका लागि आन्तरिक आनन्द

प्रश्न: **खानेकुराहरूको मनमा ठूलो प्रभाव रहन्छ भन्नेकुरा यहाँले अनुभव गर्नुभएको छ ? यसले कसरी ध्यानलाई असर गर्छ ?**

महर्षि: यसको प्रभाव रहन्छ। खानेकुराको मनमा प्रभाव पर्दछ, वातावरणको प्रभाव पर्दछ र हरेक चिजले मनलाई प्रभावित गर्दछ। तर यो भावातीत ध्यानको प्रणाली यस्तो छ कि यसलाई खानेकुरा अथवा

वातावरणको विशेष प्रभावको आवश्यकता पर्दैन । यो ध्यान मनको धेरैभन्दा धेरै आनन्दमा जाने स्वाभाविक प्रक्रियामा निर्भर गर्दछ । सबैको मन धेरै आनन्दको क्षेत्रतर्फ स्वाभाविकै लागिरहेको हुन्छ र यही नै ध्यानको आधार हो । हामीले केवल अनुभवको सानो मोड लिन्छौँ । भावातीत ध्यानको विधि आफूभित्र हेर्न शुरू गर्नु हो र यति गरेपछि मन आफै भित्रतर्फ लाग्ने हुन्छ किनभने भित्र नै ठूलो आनन्द अवस्थित हुन्छ र यो नै मनलाई आकर्षण गर्न पर्याप्त हुन्छ । जब यस्तो हुन्छ भने व्यक्ति जस्तोसुकै भए पनि हामीले त्यसमा धेरै ध्यान दिँदैनौँ । जब ऊ भित्रतर्फ जान शुरू गर्दछ र बाहिर आउँछ, ऊ बढी बुद्धिमान् भएर आउँछ; बुद्धिमान् भएर खाना खान थाल्छ, बुद्धिमत्तापूर्वक जिउन थाल्छ, र यसरी भित्रको आकर्षणमा विकास हुँदै गर्दा बाह्य संवेदनशीलतामा पनि विकास हुँदै जान्छ र एउटा व्यक्ति हरेक दृष्टिकोणबाट राम्रो हुँदै जान्छ ।

प्रश्नः **यहाँले भन्न खोज्नुभएको उसले कुनै पनि कुराको ज्ञान हासिल गर्दछ, हो ?**

महर्षिः हो, उसले जान्दछ ।

प्रश्नः **यहाँले भन्न खोज्नुभएको उसले के राम्रो हो र के नराम्रो हो जान्दछ, हो ?**

महर्षिः राम्रो र नराम्रो सबैलाई थाहा हुन्छ, केवल राम्रोलाई आत्मसात् गर्न नसक्नु र नराम्रोबाट पृथक् रहन नसक्नु मात्र हो; किनभने जब मानिसहरू आन्तरिक रूपले असन्तुष्ट हुन्छन् भने उनीहरूले आफ्नो वासनालाई नियन्त्रण गर्न सक्दैनन् । उनीहरू वासनाको शिकार बन्दछन् तर आन्तरिक शान्ति हुनेबित्तिकै, वासनाको कुनै पनि मात्राले उनीहरूलाई पथभ्रष्ट गर्न सक्दैन, स्वाभाविक रूपले जीवनमा सबैकुरा राम्रो मात्रै ओइरन थाल्छ र यसरी बाह्य प्रभावहरूले मानिसलाई असर गर्न सक्दैनन् । केवल साँझ र बिहानको केही

मिनेटको भावातीत ध्यान, त्यसपछि जे गरे पनि हुन्छ, जे मन पर्छ त्यही खाए हुन्छ।

भावातीत ध्यान र यसका लाभहरू

प्रश्नः **भावातीत ध्यानको विषयका सम्बन्धमा केही भन्नुहोस्, के यसमा हामीले कुनै ठोस विचार वा वस्तुको चिन्तन मनन गर्नुपर्ने हुन्छ ?**

महर्षिः कुनै पनि विचार एउटा भौतिक पदार्थ हो। यो होइन कि एउटा विचार अमूर्त हुन सक्छ। विचार पदार्थको सूक्ष्म स्तर हो। कानहरूले सुन्ने ध्वनि स्थूल पदार्थ हो; सकारात्मक हो। यो सकारात्मक पदार्थको सूक्ष्म सत्ता उक्त ध्वनिको विचार हो र विचारका पनि फेरि आफ्नै सूक्ष्म तहहरू हुन्छन्। भावातीत ध्यान विचारहरूको सूक्ष्म स्तरहरूको अनुभव गर्ने विधि हो र अत्यन्त सूक्ष्म स्तरहरूको अनुभव गर्दै गएपछि यसबाट पनि पर हुने विधि हो। जब विचारको सूक्ष्मतम स्तर पनि पार गरिन्छ अनि साधक आत्मज्ञानको अवस्थामा आफूलाई अनुभव गर्दछ।

भावातीत ध्यान शैलीले विचारका सूक्ष्म स्तरहरूको अन्वेषण गर्दछ। यहाँले लिने विचार भनेको एउटा मन्त्र हो किनभने यसको स्पन्दन यहाँले सोच्ने विचारहरूको तुलनामा धेरै उपयोगी हुने हुन्छ।

प्रश्नः **कुनै एउटा व्यक्ति यस्तो छ जो आफ्नो गन्तव्यमा कहिल्यै पुगन सक्दैन (मानसिक अवस्थाका कारण)। व्यक्तिको मन अन्तै छ, शरीर मृत जस्तो छ।**

महर्षिः यस्ता मृतहरूलाई पुनर्जीवित गर्न सकिन्छ। यस किसिमका व्यक्तिहरू आफ्नो कल्पनाको संसारमै रहन्छन् र उनीहरूलाई अन्य कुनै वस्तुसँग सम्बन्ध हुँदैन। यो कुरा के माथि निर्भर गर्दछ भने यहाँले उसलाई कत्तिको समय दिन सक्नुहुन्छ र उसप्रति कत्तिको

अभिरूचि राख्नुहुन्छ। मानसिक अस्पतालहरूमा पनि यदि डाक्टरले थोरै बिरामीहरूलाई धेरै समय दिन सक्ने हो भने ठूलो कल्याण हुन्छ।

प्रश्नः केही शारीरिक व्यायामहरू सहयोगी होलान् कि ?

महर्षिः केही योग आसनका अभ्यासहरूले शरीरलाई लचकदार बनाउन सहयोग गर्दछन्। आसनहरूको अभ्यास स्वास्थ्यको लागि लाभदायक हुन्छ। आसनहरूले गर्दा भावातीत ध्यान पनि सजिलो हुन जाने हुन्छ। तर पनि भावातीत ध्यानले स्वभावैले यसको समाधान गर्न सक्छ। यसमा कुनै व्यायामको आवश्यकता पर्दैन। यदि शरीर कडा भएकोछ भने पनि भावातीत ध्यानले यसलाई खुकुलो पार्दछ।

प्रश्नः विश्वकै महान् विचारकहरूको पनि कमजोर शरीर र कमजोर स्वास्थ्य थियो।

महर्षिः उनीहरूले आफ्नो मनलाई शरीर सुधार्नका लागि उपयोग गरेनन्। यदि उनीहरूले आफ्नो ध्यान शरीरमा दिएको भए उनीहरूले आकर्षक शरीर बनाउन सक्थे। वास्तवमै, मन राम्रो भयो भने शरीर स्वभावैले राम्रो हुन्छ।

प्रश्नः भर्खरै टाउको दुखाइबाट पीडित एक जना व्यक्तिले भावातीत ध्यान सिकेका थिए। सधैँजसो उनी ओछ्यानबाट उठ्दा टाउको दुख्थ्यो, उनले ध्यान गर्ने निर्णय गरे र आधा घण्टापछि टाउको दुखाइ पूरै ठीक भएको थियो। के ध्यानबाट अपेक्षा गर्ने यही हो ?

महर्षिः हो, यदि ध्यान गहिरो छ भने टाउको दुखाइ र तनावहरू सबै समाप्त हुन्छन्। यसमा कुनै शंका छैन, भावातीत ध्यानले तुरन्तै विश्राम दिन्छ र टाउको दुखाइ हराएर जान्छ। लामो समयदेखिको टाउको दुखाइको बिरामी-सातदेखि बीस वर्षको हुँदासम्म, कहिल्यै यसबाट छुट्कारा पाउन नसकेको व्यक्तिले अहिले तीन-चार दिनमै पूरै राहत

पाएका छन् । भावातीत ध्यानले यस किसिमका दुखाइहरूलाई एक-दुई दिनमै नभए पनि दुई-तीन सप्ताहमा जरैदेखि उखेलेर हटाइदिन्छ।

प्रश्नः चिन्ताहरूमा भावातीत ध्यानको कस्तो असर हुन्छ, के यसमा केही प्रयास अथवा धेरै प्रयास गर्नुपर्ने हुन्छ कि ?

महर्षिः भावातीत ध्यान प्रयासहीन भए पनि यसमा जुन नगण्य प्रयास हुन्छ, त्यो शुरू गर्नका लागि मात्र हो । यसको प्रक्रिया आफै हुन्छ र यसमा कुनै जबर्जस्ती गर्ने अथवा दबाब दिने काम आवश्यक हुँदैन । यसमा मनलाई भित्रको स्वाभाविक शान्ति र अनन्त आनन्दको श्रोततर्फ आकर्षित हुनका लागि गरिने एउटा रमाइलो यात्रा हो किनभने अनन्त आनन्द भित्रै विद्यमान हुन्छ । बाहिरको संसारलाई दुःखले घेरेको हुन्छ । तसर्थ मनलाई भित्रको आनन्दतर्फ लम्किन स्वाभाविक हुन्छ। शुरूदेखि नै सबैले आनन्दको अनुभव गर्दछन् । मनमा चिन्ता कम हुन थाल्छ, व्यक्ति चिन्ताबाट माथि उठ्ने हुन्छ । तर यसलाई बिहान र साँझ दैनिक जीवनको एउटा अभिन्न अंगका रूपमा अभ्यास गर्नुपर्दछ जसबाट बाँकी समयलाई सुमधुर एवं सफल बनाउन सकिन्छ ।

प्रश्नः लामो समयसम्म ध्यान गरिरहनुमा कुनै जोखिम छ ?

महर्षिः अति सर्वत्र वर्जयेत् । यदि हामीले आवश्यक मात्रामा भोजन गर्ने हो भने हामी स्वस्थ र बलवान् बन्छौं तर यो शक्तिले धेरै खान प्रेरित गरेर धेरै खान थालियो भने त्यही खानाले उल्टो नतिजा दिन्छ र कमजोर बनाउँछ । हरेक चिज उचित मात्रामा हुनुपर्दछ । त्यस्तै, शरीरलाई चिसोबाट बचाउन हामी न्यानो कपडा लगाउँछौं, तर कपडा माथि कपडा थुपार्दै जाने हो भने यो भारी एवं छटपटी लाग्ने हुन्छ । जुन आरामदायी र आनन्ददायी थियो-त्यही दुःख बन्न जान्छ ।

प्रश्नः भावातीत ध्यान शुरू गर्नुअघि म धेरै छटपटे थिएँ, दगुथैं, तर

अहिले म हिंड्ने गर्दछु, के मैले जीवनलाई सरलतापूर्वक लिएको छु ?

महर्षि: यदि यसबाट जीवन संघर्षविहीन बनेको छ भने यहाँको कुरा सही हो, दौडधूपले केवल तनावमात्र ल्याउँथ्यो। भावातीत ध्यानले हामीभित्र र हाम्रो वातावरणमा रहेको तनावलाई स्वाभाविक तरिकाले उन्मूलन गर्दछ।

प्रश्न: **मैले यो पनि प्राप्त गरेको छु कि भावातीत ध्यानका अभ्यासले मलाई मेरो तुच्छ अहंकारबाट एउटा आनन्दको अवस्थामा लिएर जान्छ।**

महर्षि: एकदम ठीक हो। आनन्द ल्याउने कुनै पनि कुराले यहाँलाई तुच्छ अहंकारबाट मुक्ति दिलाउँछ। तर भावातीत ध्यानले झनै ठूलो आनन्द दिने हुँदा ठूला तनावहरूबाट पनि छुट्कारा दिन्छ अनि यहाँले कला र सँगीतमा मात्र होइन, हरेक चिजमा आनन्द पाउनुहुनेछ।

प्रश्न: **हामीले सोच्दछौँ कि जसले आफ्नो दुःखलाई रक्सीमा डुबाउँछ, ऊ आनन्दित हुन्छ किनभने ऊ खुसी देखिन्छ।**

महर्षि: यो त अरूको विचार मात्र हो। ऊ खुसी देखिन सक्छ अथवा आनन्दित लाग्न सक्छ, तर उसैलाई मात्र थाहा हुन्छ ऊ दुःखी छ र दुःखलाई ढाकेर उसको पीडालाई लुकाउन खोज्दै छ। असन्तुष्टि नै सम्पूर्ण दुःखहरूको कारण हो। भावातीत ध्यानले मनमा आनन्द ल्याएर असन्तुष्टिको जरै उखेलेर फालिदिन्छ। केवल सन्तुष्ट मन आनन्दित हुन सक्छ।

प्रश्न: **के भावातीत ध्यानले मोटोपनालाई कम गर्न सक्छ ?**

महर्षि: भावातीत ध्यानले शरीरलाई सामान्यीकरणतर्फ लिएर जान्छ तर यदि व्यक्तिको वजन निकै धेरै छ भने कति समयमा कति ओजन घट्न सक्छ भन्नेकुरा भन्न सम्भव हुँदैन। भावातीत ध्यानले सही तरिकाले

काम नगरेको प्रणालीलाई सामान्य बनाउँछ, शारीरिक प्रक्रिया सुचारु गर्दछ, यस्ता धेरै उदाहरणहरू देखिएका छन् ।

प्रश्न: **भावातीत ध्यानको धुम्रपानमा कस्तो असर रहन्छ ?**

महर्षि: ध्यान गरेको दुई वा तीन दिनदेखि नै चुरोट खाने जुन तलतल थियो, त्यसमा पहिलाभन्दा कमी आएको र दिनभरिमा उनीहरूले निकै कम चुरोट सेवन गरेको कुरा धेरै चुरोट पिउनेहरूले बताएका छन् । उनीहरूले यस्तो बानीलाई जबर्जस्ती गरेर रोक्नु निकै कठिन रहेको बताए । यदि साँच्चै नै चुरोट खान मन छ भने त उनीहरूले खान्छन् नै तर अलिअलि मात्रै मन छ भने केही काम नपाएर चुरोटै खानेचाहिँ उनीहरू गर्दैनन् ।

प्रश्न: **भावातीत ध्यानले एउटा चित्रकारलाई राम्रो चित्रकार बनाउँछ ?**

महर्षि: अवश्य बनाउँछ । उसका इन्द्रियहरू परिष्कृत हुन्छन् । एउटा कलाकार राम्रो बन्छ, एउटा इन्जिनियर, कवि, लेखक-सबैले राम्रो गर्दछन् । यहाँसम्म कि एउटी आमा पनि राम्रो बन्छिन् किनभने उनको मन एकदमै वात्सल्यमयी बन्छ ।

प्रश्न: **के भावातीत ध्यानले ईर्ष्या जस्ता नकारात्मक कुराहरूलाई परास्त गर्दछ ?**

महर्षि: यिनीहरूलाई परास्त गर्ने होइन । परास्त गर्ने काममा त एउटा व्यक्तिले यस्ता कुराहरूलाई दबाउनका लागि जबर्जस्ती गरेको संकेत गर्दछ । कुरा के भने यस्ता नकारात्मकताहरूको कुनै उपस्थिति नै हुँदैन । जहाँसम्म ईर्ष्या, निर्दयता जस्ता नकारात्मक भावनाहरू छन्, यिनीहरू व्यक्तिको आन्तरिक असन्तुष्टिका कारणले गर्दा उत्पन्न हुने गर्दछन् र यिनीहरू फलस्वरूप धेरै आनन्द हासिल गर्ने तरिका थाहा नभएर व्यक्तिमा देखा पर्दछन् । कसैले केही हासिल गर्न चाहन्छन्, तर हासिल गर्न नसक्दा असन्तुष्टि उत्पन्न हुन्छ । तर यदि कसैले हासिल

गर्न सक्छ भने ऊ सन्तुष्ट हुन्छ। यदि कोही सन्तुष्ट छ भने ऊ कम क्रुर हुने हुन्छ। क्रुरता र दुर्गुणहरू सबै आन्तरिक असन्तुष्टिबाट उत्पन्न हुन्छन्। जति असन्तुष्टि हुन्छ त्यति नै दुर्गुणहरू उत्पन्न हुन्छन्। भावातीत ध्यानले मनलाई आन्तरिक सन्तुष्टि र अनन्त आनन्दको क्षेत्रतर्फ लिएर जान्छ।

प्रश्नः मानौँ एउटा परिवारमा ६ जना सदस्यहरू छन् र उनीहरू सधैँ झगडा गरिरहन्छन् भने भावातीत ध्यानले यिनीहरूलाई ठीक गर्न सक्छ ?

महर्षिः त्यो परिवारमा केवल आधाले मात्रै अथवा एकै जनाले मात्रै भावातीत ध्यान सिक्ने हो भने पनि परिवारमा आनन्द र शान्तिको स्पन्दन प्रष्फुटन हुन थाल्छ। यसबाट अरूहरू प्रभावित हुने हुन्छन्। यदि उक्त परिवारमा अर्कोले ध्यान शुरू गर्दछ, यसले अर्को ५० प्रतिशत असर उत्पन्न गरिहाल्छ। शिघ्र प्रभाव किन देखा पर्छ भने झगडाको कारण अर्कोले गल्ती गरेका कारण नभई एउटाले अर्को व्यक्तिको भावनालाई बुझ्न नसकेका कारणले हुने गर्दछ। कुनै एउटा दृष्टिकोणबाट एउटा बोलेको हुन्छ, अर्को दृष्टिकोणबाट अर्को बोलेको हुन्छ, उल्टो अर्थ लागिरहेको हुन्छ।

प्रश्नः भावातीत ध्यानले कसैलाई मानसिक विचलन कम गर्न सहयोग गर्दछ ?

महर्षिः भावातीत ध्यानले हामीलाई आफ्नो अनियन्त्रित मानसिक उद्वेगहरूबाट उब्जने कुनै पनि घटनाहरूमा स्थिरता हासिल गर्न सक्ने बानी उत्पन्न गर्दछ। यसले यस्ता मानसिक उद्वेगहरूबाट व्यक्तिलाई माथि उठाउँछ। बनावटीभन्दा पनि एउटा यथार्थको अनुभवबाट विकसित बन्ने तिर्खाको विकास गरिदिन्छ र जब यो विकसित हुँदै जान्छ, व्यक्तिको जीवनमा एकत्वको दृष्टिकोण उत्पन्न हुन जान्छ। जबसम्म जिन्दगीमा विविधताको मात्र अस्तित्त्व बनिरहन्छ तबसम्म

मानसिक उद्वेग रहिरहन्छ किनभने विविधताका विभिन्न अंशहरूमा मानसिक उद्वेग सर्वोपरि एवं पक्का भएर रहेको हुन्छ।

प्रश्नः के दुःख र सुख हाम्रै छनौटका कुरा हुन् ?

महर्षिः यी दुवै हाम्रै छनौटका कुरा हुन्। भावातीत ध्यानबाट स्वाभाविक रूपमा कुनै दुःख हुने हुँदैन। ब्राम्ही चेतनाको अवस्थामा कुनै पनि व्यक्ति अपराध एवं दुर्गुण दुवैको प्रभावबाट माथि उठ्छ। व्यक्तिले दुःखी हुन चाहे पनि ऊ दुःखी रहन सक्दैन- जसरी एउटा भुटेको बीउलाई उमार्न खाजे पनि उम्रन सक्दैन।

प्रश्नः भावातीत ध्यानले कसरी दुःखको उपचार गर्न सक्छ ?

महर्षिः यसले आनन्द उत्पन्न गर्ने भएकोले दुःखको उपचार गर्न सक्छ, जसरी एउटा विद्युतको स्विचले उज्यालो उत्पन्न गरेर अन्धकारको उपचार गर्न सक्छ। स्विच दबाउनुस् अँध्यारो समाप्त। तसर्थ दुःखलाई निर्मूल पार्नका लागि कुनै प्रयास गर्नु आवश्यक छैन। दुःखलाई समाप्त गर्ने कोशिश गर्दा यहींनेर आधुनिक मनोविज्ञहरूको त्रुटि देखिन्छ किनभने कसैको दुःखलाई पत्ता लगाउन कोशिस गर्नु, समाप्त पार्न खोज्नु एउटा अन्तहीन काम हो। यो प्रक्रिया त एउटा कोठामा प्रकाशको आनन्द लिनका लागि अँध्यारोलाई घरि तानेर कोठामा हाल्न खोज्ने, घरि यसलाई धपाउन खोज्नेजस्तै हो। तर्क त राम्रै लाग्छ तर यसरी हुँदैन।

अन्धकारलाई हटाउनुको सट्टा हामीले सरलतापूर्वक हाम्रो ध्यानलाई प्रकाशतर्फ मोड्छौं। हामीले सुख-प्राप्तितर्फ ध्यान दिन्छौं। आनन्दको स्थापनापश्चात् दुःख स्वतः जाने हुन्छ। एउटै झड्कामा हामी दुईवटा कुरा हासिल गर्दछौं। हामी सुखी हुन चाहन्छौं, हामी दुःखी हुन चाहदैनौं। तसर्थ दुवै पक्षहरू सन्तुलित हुन्छन्। अन्यथा के हुन्छ भने दुःखलाई पत्ता लगाएर यसलाई हटाउन खोज्ने हो भने पनि

अर्को पक्ष बाँकी नै रहन्छ। त्यो सुखको उपलब्धि हो। तसर्थ यो दुवै पक्षमा कडा मेहनत लाग्ने हुन्छ। तर, यो भावातीत ध्यानमा केवल एउटा मात्र मेहनतको आवश्यकता छ, एउटै मेहनत पर्याप्त छ। यसले एउटै झड्कामा आनन्द स्थापना गरिदिन्छ। यसले दुःखमा ध्यान दिने कुरामा कुनै सम्बन्ध राख्दैन।

प्रश्नः यो यति सजिलो किन छ ?

महर्षिः किनभने यो सरल छ। एउटा कोठा पचास वर्षदेखि अँध्यारो भए पनि बत्ती बालेपछि यो हराइहाल्छ। मानिसहरूले दुःख पाइराख्नु कुनै आवश्यक छैन। हामीले चिसो बार्दलीमा बसेर काँप्ने गर्दछौं किनभने हामीले न्यानो बैठक कोठाको आनन्द लिँदैनौँ। काँप्ने कुनै कारणै छैन। केवल भित्र जानुस् र न्यानोको आनन्द लिनुस्। बार्दली अन्य कुराहरूका लागि उपयोगी हुन्छ, तर जतिखेर पनि बार्दलीमा बस्ने हो भने अन्य विविध कुराहरूको आनन्द लिने लक्ष्य पनि समाप्त हुन्छ। हामी काँप्न थाल्छौं र आनन्द पनि दुःख पनि परिणत हुन्छ।

धर्तीका विविधताहरू एवं विविध किसिमका अनुभवहरूको लक्ष्य आनन्द लिनका लागि हुन्। तसर्थ बाहिर निस्कनुस् र यिनीहरूको आनन्द लिनुस् तर केही समयमात्र। केही समयभित्र र केही समय बाहिर- जीवनको एकत्व एवं विविधिता। जीवनको पूर्ण आनन्द लिनका लागि दुवै मूल्यहरू साथसाथै हुनु आवश्यक छ। तसर्थ आवश्यकताअनुसार हामी कहिले उज्यालोमा हुन्छौं त कहिले अँध्यारोमा। हामीले अन्धकारको महत्त्वलाई पनि स्वीकार्छौं - यसले हामीलाई सुत्न प्रेरित गर्दछ - तर जब हामी काम गर्न चाहन्छौं अनि प्रकाशको आवश्यकता पर्दछ। जब हामी विविधताको आनन्द लिन चाहन्छौं, हामी बार्दलीमा जान्छौं; जब हामी एकत्वको अनुभव गर्न चाहन्छौं अनि हामी भित्र जान्छौं।

प्रश्नः के हामीले विरोधाभासबाट सिक्दैनौं र ? सुखलाई जान्नका लागि

त दु:खको पो आवश्यकता छ ?

महर्षि: प्रकाशलाई जान्नका लागि अँध्यारो चाहिन्छ भन्ने मलाई लाग्दैन। ज्ञानको महत्त्वपूर्ण पक्ष त्यो होइन। हामी प्रकाशको आनन्द लिन्छौँ, अँध्यारो आवश्यक छैन।

प्रश्न: **एउटा सम्पन्न व्यक्तिलाई स्वर्ग जानुभन्दा एउटा उँटलाई सियोको प्वालबाट छिर्नु सजिलो भन्ने भनाइमा यहाँ सहमत हुनुहुन्छ ?**

महर्षि: एउटा अत्यन्त धेरै सम्पत्ति भएको आत्मनिर्भर सम्पन्न धनी व्यक्ति छ र उसलाई अब अरू धन कमाउन कुनै आवश्यक छ भन्ने लाग्दैन भने उसले योभन्दा अन्य आनन्दका लागि कुनै पाइला चाल्दैन। यदि एउटा व्यक्तिले जीवनमा धेरै आनन्द हासिल गर्नका लागि प्रेरित छैन भने एउटा उँट सियोबाट छिर्न सक्छ तर ऊ अगाडि बढ्दैन। तसर्थ व्यक्ति धेरै चाहना राख्नका लागि प्रेरित हुनु आवश्यक छ। तसर्थ खोजी गर्नु र खोजी जारी राख्नु आवश्यक छ तर आत्मनिर्भरताले व्यक्ति पूर्ण भएको अनुभव भएमा उसको प्रयास नै बाधक बन्न जान्छ।

प्रश्न: **के यसको अर्थ यसरी लगाउनुपर्दछः न त भावनामा बग्ने, न सोच्ने, केवल अनुभवको आधारमा बाँच्ने ?**

महर्षि: यस्तो होइन ! यो भनाइ त केवल भावातीत ध्यानको अवस्थामा हुँदाखेरि मात्र हो। बाँकी सबै समयमा त हामी हाम्रा भावनाहरू, बौद्धिकता र अन्य सबै चिजहरूको प्रयोग गर्दछौँ। जब हामीले एउटा फूल देख्छौँ, हामी यसलाई हेर्न छोडेर पछि हेरौँला भनेर स्थगन गर्दैनौँ। हामी आधा भित्र र आधा बाहिर गर्दैनौँ। यसरी हामी न भित्र न बाहिर हुँदाखेरि हामीले न जीवनका विविधताहरूबाट खुसी हुन सक्छौँ न त एकत्वको आनन्द लिन सक्छौँ। हामी बीचमा झुण्डिएर रहन चाहदैनौँ, यो एकदम खतरनाक प्रक्रिया हो। यसले

हाम्रा आन्तरिक एवं बाह्य इन्द्रियहरूलाई नै बोधो बनाइदिन्छ।

संसारमा यस्ता दर्शनहरू पनि छन् जसले अन्तर्मुखी हुनुका साथसाथै बाह्य जागृति पनि बनाइराख्नुपर्छ भन्ने शिक्षा दिँदै आइरहेका छन्। यसले व्यक्तिको कर्म गर्ने क्षमता र इन्द्रियहरूको विकासमा अवरोध खडा गरिदिएको छ। उनीहरूले अन्तर्मुखी भएको त अनुभव गर्दछन् तर मानसिक स्तरबाट सतही रूपमा मात्र अन्तर्मुखी भएको अनुभव गर्दछन् । उनीहरूको यो शैली भावातीत सत्ताको होइन । यस्तो अभ्यास नराम्रो अभ्यास हो। उनीहरूले आफूले सिकाएका कुराको नतिजा यति हानिकारक छ भनेर जान्न नसक्नुका कारणले यस्तो भएको हो।

अभ्यास कस्तो हुनुपर्छ भने जब हामी बाहिर छौँ, हामी पूर्ण रूपमा बाहिर हुनुपर्दछ र जब भित्र छौँ, पूर्ण रूपमा भित्र हुनुपर्दछ। यहीमात्र भावातीत हुने प्रक्रिया हो र अनि मात्रै यसको गरिमाको हामीले आनन्द लिन सक्छौँ । यही भावातीत ध्यान हो । भित्र हुनुहोस् र आत्मस्वरूप हुनुहोस् । बाहिर आउनुहोस् र संसारको आनन्द लिनुहोस्। भावनामा बग्ने काम झूठो जीवन शैली हो।

प्रश्नः कसैलाई नियमित भावातीत ध्यान गर्न के कुराले रोक्छ ?

महर्षिः भावातीत ध्यानले पार्ने असरहरू, यसले उपलब्ध गराउने फाइदाहरूका बारेमा नजान्नाले यस्तो हुन सक्छ। उदाहरणका लागि जस्तो यहाँको एउटा पसल छ, जसबाट यहाँले दिनको एक हजार कमाउनुहुन्छ र एकजना व्यक्ति यहाँ समक्ष आएर एउटा प्रस्ताव राख्छन् कि उक्त व्यक्तिसँग यस्तै एउटा नयाँ पसल छ र यदि उक्त नयाँ पसल खरिद गरेमा योभन्दा धेरै कमाइ हुन्छ। अब धेरै कमाइ हुने कुरा बुझेपछि नयाँ पसल खोल्ने सम्बन्धमा यहाँले मूल्यांकन गर्नुहुन्छ अथवा एउटा व्यक्ति जसको कामको अत्यधिक जिम्मेवारी छ र उनले काम सम्पन्न गर्न सामान्यतया ६ घन्टा लाग्छ तर ध्यान

गरेपछि यदि ४ घन्टामा उक्त काम सकिन्छ भने उनले यदि भावातीत ध्यानका फाइदाहरूको स्मरणको प्रभाव गहिराइबाट गर्दछन् भने अब नियमित रूपमा ध्यानमा उत्प्रेरित हुनेछन्।

भावातीत ध्यान गर्नका लागि कसैलाई योजना बनाउनु आवश्यक छैन। हातमा कलम लिएरै, कामकै बीचमा, जहाँ हुनुहुन्छ, त्यहीँ शुरू गर्न सकिन्छ। यदि यहाँले योजना बनाउने प्रयास गर्नुहुन्छ, गर्नुपर्ने कामको भार कति छ भनेर जान्न चाहनुहुन्छ नै भने पनि काम अति आकर्षक र रहरलाग्दो पाउनुहुनेछ कि यहाँलाई छोड्न मन लाग्ने छैन। तसर्थ, केवल आँखा बन्द गर्नुस् र शुरू गर्नुस्। यो ध्यानले केवल यसमा आदत मात्र होइन, ठूलो उर्जा उत्पन्न गर्नेछ, मनमा स्वच्छता ल्याउँछ, ठूलो कार्यकुशलता र कामलाई आनन्ददायी बनाउँछ। विशेषगरी यस धर्तीमा धेरै व्यस्त दिनचर्या हुनेहरूका लागि भावातीत ध्यान अत्यधिक आवश्यक छ, ।

प्रश्नः **भावातीत ध्यान नगर्ने मानिसहरू बाह्य अनुभवमा मात्रै सीमित रहन्छन्, के उनीहरू कुनै प्रकारका उपलब्धिहरू हासिल गर्दैनन् ? के यो विकासको द्रुत अथवा छोटो पद्धति होइन र ?**

महर्षिः मानिसहरूले बाहिरको ज्ञान हासिल गर्दछन्। सचेत जागृतिको स्तरमा रहेर जब व्यक्ति बच्चाबाट प्रौढ अवस्थामा जान्छ अनि वृद्ध अवस्थामा पुग्छ, जति बूढो हुन्छ, त्यति नै अनुभवको धनी बन्दछ र बुद्धिमान् बन्न जान्छ; तर जहाँसम्म उच्चस्तरीय चेतनाको प्रष्फुटन गर्ने कुरा छ, त्यो वास्तवमा विशुद्ध चेतनाबाट मात्र सम्भव छ- आफूभित्रको स्वर्गको अनुभवबाट- तत्पश्चात्, सम्पूर्ण बाह्य अनुभवहरूको कुनै अर्थ रहँदैन।

प्रश्नः **महर्षिजी, अब म यहाँसमक्ष चेतनाको उच्चस्तरीय क्षेत्रहरूभन्दा शायद पृथक् सामान्य स्तरको चेतनाको सन्दर्भमा केही प्रश्न राख्न चाहन्छु। यो भौतिक संसारमा, यदि हामीले दुष्ट, अपराध र**

यस्ता कुराहरूको सामना गर्छौं भने यसलाई कसरी सर्वोत्कृष्ट पद्धतिबाट निवारण गर्न सक्छौं ?

महर्षिः भावातीत ध्यानले अलिकति पनि नकारात्मक नभई हामीमा अत्यन्त प्रभावकारी रूपमा दुष्टता र अपराधसँग अत्यन्त सहजताका साथ हामीभित्र पछि गएर कुनै पनि नकारात्मक छापविना नै अथवा अत्यन्त न्यून प्रभावका साथ सामना गर्न सक्ने क्षमता उत्पन्न गर्दछ। खराबसँग सामना गर्ने तरिका यस्तो हुन्छ। यसमा मानसिक प्रशिक्षणको कुरा हुन्छ। जब हामी कसैलाई पानीमा पौडी खेल्न सिकाउँछौं भने पौडी खेल्ने केही शिक्षा दिनुका साथसाथै उसलाई डुबुल्की मार्ने तरिका पनि देखाइदिन्छौं र जब ऊ पानीमा आफूलाई गहिरो पानीमा आफै खेल्न सक्ने बन्छ भने पानीको बाह्य सतह उसका लागि एकदम सजिलो महसुस हुन जान्छ। तसर्थ बाह्य सतहका समस्याहरूलाई सफलतापूर्वक सामना गर्नका लागि हामीले आफ्नो मनलाई शिक्षित र सुसंस्कृत बनाउनुपर्ने हुन्छ। तर बाह्य चेतनाका चुनौतिहरूलाई सशक्त रूपमा सामना गर्ने सामर्थ्य जब हामी हाम्रो ध्यान मानसिक सागरको गहिरो सतहमा लिएर जानुपर्ने हुन्छ। यदि मनले अव्यक्त सत्ता-भावातीत सत्ता-सँग सामना गर्न सक्छ भने बाह्य सत्ताका कुनै पनि कुराहरूसँग लड्न सक्नु त एउटा बच्चाको खेल जस्तो बन्न जान्छ। तसर्थ भावातीत ध्यानले विविधताको क्षेत्रका कुनै पनि कुराहरूसँग जुध्न सक्ने अत्यन्त ठूलो क्षमता उत्पन्न गर्दछ।

सम्पूर्ण समय प्रकृतिको स्थूल क्षेत्रसँग अभ्यस्त भएकाले मनलाई सूक्ष्म प्रकृतिका विषयहरूको सामना गर्न कठिनाइ हुन्छ। तर अव्यक्त सत्ताको प्रवेशपश्चात् मनले सापेक्ष क्षेत्रका जतिसुकै सूक्ष्म भए पनि तिनीहरूसँग सफलतापूर्वक सामना गर्न सक्ने हुन्छ। सामना फेरि एकदम सरल रहन्छ; प्रयासहीन हुन्छ र मनमा कुनै पनि प्रकारको असर रहँदैन किनभने मन अव्यक्त सत्तामा स्थापित भएको हुन्छ।

भावातीत ध्यानले लड्न सक्ने सर्वोत्कृष्ट क्षमता उत्पन्न गर्दछ। स्थूल संरचनामा मात्र लड्न सक्ने अभ्यासले मात्र क्षमता धेरै ठूलो बन्न सक्दैन।

प्रश्नः महर्षिजी, यहाँले भन्नुहुन्छ कि तपाईंलाई कसैको मनले कसरी काम गर्दछ भन्नेकुरा जान्नुपर्‍यो भने ऊसँगै बस्नुपर्दछ र उनीहरूको मनले कसरी काम गर्दछ थाहा हुन्छ तर कहिलेकाहीँ कस्तो हुन्छ भने उनीहरूसँग बस्दा- बस्दै हामीले महसुस गर्दछौँ कि यस्तो त हुँदो रहेनछ। यस्ता मानिसहरूसँग कसरी सम्बन्ध बनिरहन्छ त ?

महर्षिः भावातीत ध्यानले धैर्यताको विकास गर्ने हुँदाखेरि यसको माध्यमबाट उसले गरेका गल्तीलाई यहाँले नराम्रोसँग हेरेर दुःखी बन्ने गर्नुहुँदैन। जसरी एउटा बच्चाले बोल्न सिक्दाखेरि गरेको गलत उच्चारणका लागि यहाँले प्रशंसा गर्नुहुन्छ, त्यस्तै आत्मीयताका लागि पनि अरूका गल्तीहरूलाई सहन सक्ने बन्नुपर्दछ। उच्चारण गल्ती भए पनि यहाँले यसबाट आनन्द लिनुहुन्छ। तसर्थ यदि यहाँले कसैलाई नजिकबाट माया गर्न चाहनुहुन्छ भने उसका गल्तीहरूलाई, राम्रा कार्यहरूलाई भन्दा पनि बढी प्रशंसा गर्नुपर्ने हुन्छ। जब यहाँले उनीहरूको गल्ती कमजोरीहरूमाथि आनन्दित भएको भाव व्यक्त गर्नुहुन्छ भने प्रेम र आत्मीयतामा प्रगाढता आउँछ।

प्रेमको कुनै कारण हुँदैन। यसले कुनै भेदभाव राख्दैन। कसैलाई जस्तो छ त्यस्तै स्वीकार गर्नुहोस्। भावातीत ध्यानले यस्तो प्रकारको संवेदनशीलता र घुममिल गर्न सक्ने क्षमता उत्पन्न गर्दछ किनभने ध्यानले मनमा सन्तुष्टि ल्याउँछ। जब मन सन्तुष्ट हुन्छ, स्वभावैले यहाँ कुनै पनि चिजमा पनि छटपटिने गर्नुहुन्न। कुनै कुराले यहाँलाई चिढाउँदैन; कुनै कुराले असर पार्दैन।

प्रश्नः तर यहाँले उनीहरूलाई कसरी खुसी पार्नुहुन्छ ?

महर्षिः आफ्नो सन्तुष्टि उनीहरूमाथि देखाएर। उनीहरूलाई भावातीत ध्यान सिकाएर यहाँले उनीहरूलाई खुसी पार्न सक्नुहुन्छ।

प्रश्नः **हो, तर बोल्न त सजिलो छ गर्न भने गाह्रो छ।**

महर्षिः होइन, यदि एउटा व्यक्तिले सन्तुष्टि चाहन्छ भने उसले ध्यान गर्नुपर्छ। यदि यहाँले आफ्नो कामबाट कसैलाई सन्तुष्ट पार्नु छ भने अत्यन्त उत्तम के हुन्छ भने यहाँले आफ्नो व्यवहारमा र उससँगको सम्बन्धमा आफ्नो सन्तुष्टि देखाउन शुरू गर्नुपर्दछ। त्यसो गर्न यहाँलाई एकदमै सजिलो हुन्छ।

प्रश्नः **तर कहिलेकाहीं यसले अर्को व्यक्तिलाई चिढाउँछ। उसले बुझ्न सक्दैन तपाई यति धेरै खुसी कसरी हुनुभएको हो।**

महर्षिः होइन, होइन। सन्तुष्टि कहिल्यै पनि आफूसँग लुकाएर सीमित राख्नुहुँदैन। यसलाई त हामीले अरूप्रतिको हाम्रो आफ्नो व्यवहारमा प्रतिबिम्बित हुन दिनुपर्दछ। यदि आफैले राख्ने र मै मात्र खुसी छु भन्ने भावना राख्ने र अरूसँग मेरो के मतलब भन्नेकुराले अरूलाई चिढाउँछ। तसर्थ आफ्नो आनन्द अरूसँग बाँड्नुपर्दछ, अरूमा प्रवाह गर्नुपर्दछ। सन्तुष्टिले अरूमाथि प्रेमभाव उत्पन्न गर्दछ। अरूलाई खुसी पार्ने एउटै सर्वोत्कृष्ट उपाय यही हो- आफ्नो सन्तुष्टि अरूमा प्रतिबिम्बित गर्ने।

मैले आफ्नो खुसी अरूमा प्रतिबिम्बित गर्नका लागि मैले आफै खुसी भएको उसलाई देखाउन केही प्रयत्न गर्नुपर्दछ जसबाट उसले पनि जानोस् कि मेरो खुसी उसमा पनि बाँडिएको छ। अन्यथा, म आफैं मात्र खुसी हुने र उसलाई नदिने हो भने म खुसी भए पनि ऊ मप्रति ईर्ष्यालु बन्छ र दुःखी बन्छ। यदि कसैले अरूलाई खुसी बनाउन चाहन्छ भने खुलेर आफ्नो खुसी व्यक्त गर्नुपर्दछ। त्यो खुसी दुईजनालाई पृथक् गर्ने नभएर एकीकृत गर्ने एउटा माध्यम बन्नुपर्दछ।

प्रश्नः महर्षिजी, स्मृति कहाँबाट आउँछ ? कसैसँग किन लामो समयसम्म सम्झन सक्ने क्षमता हुन्छ र जीवनका विविध अनुभवहरू सम्झन्छन् तर कसैले सम्झन सक्दैनन् ?

महर्षिः दुवैको जीवनमा महत्त्व हुन्छ। स्मृतिले वर्तमानलाई भूतसँग जोड्ने हुन्छ। कुनै विगतको कुरा वर्तमानमा ल्याउनु आवश्यक हुन्छ। यदि हिजोको कुरा स्मरण छैन भने पनि आज अगाडि बढ्नुपर्छ-कुरो ठीकै हो तर जतिखेर पनि विगतलाई सम्झने र विगतका मात्रै अध्याय खोल्ने-हजारौँ वर्षका हजारौँ जिन्दगी-भने यसले वर्तमानलाई सिध्याउँछ। तसर्थ स्मरण वर्तमानलाई भूतसँग जोड्ने एउटा कडी हो, उपयोगी र हानिकारक दुवै हुन सक्छ।

प्रश्नः कसैले विद्यालयमा अध्ययन गर्दाखेरि जुलियस सिजरको मृत्यु भएको मिति पनि आफ्नो मस्तिष्कमा राख्न सक्छन्, तर कसैले बिर्सन्छन्, के यो नराम्रो कुरा हो ?

महर्षिः सौभाग्यशाली तिनीहरू हुन् जसले यसलाई बिर्से। यसलाई सम्झेर के गर्ने ? विगतको अत्यधिक स्मरणले वर्तमानलाई सखाप पार्छ।

प्रश्नः मैले यहाँका सबै प्रवचनहरू स्मरणमा राख्न चाहन्थैँ।

महर्षिः यो सबै भारीमात्र हुनेछ। मेरा सबै प्रवचनहरूबाट यदि यहाँले केवल जीवन आनन्द हो भन्नेकुरा मात्र स्मरण गर्नुहुन्छ र भावातीत ध्यानबाट यसलाई अनुभव गर्नुहुन्छ भने अरू केही पनि सम्झनुपर्दैन।

प्रश्नः तर यदि एउटा अभिनेताले आफ्नो भूमिका सम्झन सक्दैन भने ऊ सफल हुन सक्दैन।

महर्षिः भावातीत ध्यानले यस्तो खालको स्मरण क्षमताको विकास गर्दछ।

भावातीत ध्यानको सार्वभौमिकता, हरेक व्यक्तिका लागि फाइदा

प्रश्नः **यहाँले भन्नुभएको थियो, आगामी नौ वर्षमा भावातीत ध्यान विश्वका सबै मुलुकहरूमा पुग्नेछ । तर चीनजस्तो साम्यवादी मुलुकलगायत यस्तै अन्य ठाउँहरूमा कसरी यो पुग्न सक्छ जहाँ निरंकुश सरकारहरू छन् ?**

महर्षिः राजनीति सदैव परिवर्तनशील हुन्छ र सरकारहरू परिवर्तन भइरहन्छन् । यो खालको ध्यान अझैसम्म पुगेको छैन, पुगेको भए उनीहरूले नै यसलाई पहिला अभ्यास गर्दथे किनभने उनीहरूले आफ्ना जनताहरू धेरै उर्जावान्, धेरै उत्पादनशील बनाउन चाहन्छन् किनभने भावातीत ध्यानले यो तुरन्तै हासिल गराउँदछ । यसले व्यक्तिलाई अत्यधिक उर्जावान्, अत्यधिक सृजनशील, अत्यधिक शान्त, अत्यधिक आनन्दित र एउटा जनताले चाहेको एउटा संवेदनशील नेता बनाउँछ ।

प्रश्नः **समस्या के छ भने उनीहरूले आफ्ना जनताहरूको शान्ति चाहँदैनन्, उनीहरूले आफ्ना जनताहरू ईश्वरप्रति समर्पित भएको देख्न चाहँदैनन् ।**

महर्षिः त्यस्तो होइन, विश्व अब धेरै विवेकशील बन्दै छ ।

प्रश्नः **महर्षिजी, साम्यवादी मुलुकहरू, बेलायत अथवा भारतमै पनि गएर हेरौँ, अधिकाँश व्यक्तिहरू यसमा इच्छुक छैनन् ।**

महर्षिः उनीहरू यसमा इच्छुक छैनन् किनभने उनीहरूलाई थाहै छैन । जबसम्म उनीहरूलाई थाहा हुँदैन तबसम्म अनिच्छुक रहनुबाहेक के हुन्छ ?

प्रश्नः **तर उनीहरूले मानौँ कि हामी यसलाई जान्नै चाहन्नौँ भन्छन् भने नि ?**

महर्षिः ठीक छ, परिस्थितिले उनीहरूलाई जान्न बाध्य बनाउनेछ। जब अन्य व्यक्तिहरू उर्जावान् हुन्छन्, शान्त हुन्छन्, सृजनशील हुन्छन्, उनीहरू सधैँ आँखा चिम्लेर बस्न सक्दैनन्।

प्रश्नः कुरा त ठीक हो तर म साम्यवादी मुलुकहरूसँग आशावादी छैन।

महर्षिः सबैतिर एउटै स्थिति रहनेछ। मानिस हरेक ठाउँमा, हरेक मुलुकमा विकसित बन्न चाहन्छन्। समय बित्दै जाँदा सरकारहरूले भावातीत ध्यानको महिमा बुझ्दै जानेछन् र यसलाई आफ्ना नीतिहरूमा समावेश गर्नेछन् र यसलाई विद्यालयहरूमा, मेडिकल कलेजहरूमा लागू गर्नेछन् जहाँ कुनै मानसिक रोगहरूसमेत पाइनेछैन। संसारमा सुखी मानिसहरू तिनीहरू हुन् जसले भावातीत ध्यान शुरू गरेका छन् र अहिलेसम्म मलाइ लाग्छ, धेरै व्यक्तिहरूले, जहाँतहीँ यो ध्यान शुरू गरेका छन्।

प्रश्नः के रूसमा पनि सिकेका छन् त ?

महर्षिः अहो ! यो त कुनै जाति अथवा विचारधाराको प्रश्न होइन; यो त मनुष्यका जीवनको कुरो हो। बिहान र साँझ ध्यानमा बस्नुस् र आनन्दित बन्नुस्। कुनै दिन रूसमा पनि भावातीत ध्यान लागू गर्न सजिलो हुनेछ। सबैतिर सजिलो छ। कुनै क्षण यो सजिलो छ भने अर्को क्षण पनि सजिलै हुन्छ।

प्रश्नः यस्ता विचारहरू त रूसमा कहिल्यै अनुमति दिइँदैन।

महर्षिः यदि मैले चाहेँ भने कुनै पनि दिन, कुनै पनि मुलुकमा मैले यसलाई शुरू गर्न सक्छु। भावातीत ध्यानले हरेक व्यक्तिको आवश्यकतालाई पूरा गर्दछ। केवल मैले उसको आवश्यकतालाई सम्बोधन गर्नुपर्दछ। यदि मैले चाहिन भने कुरा अर्कै हो। मैले कुनै पनि परिस्थितिलाई अनुकूल बनाउन सक्छु, कुनै पनि परिवेशसँग जुध्न सक्छु। यदि मैले आफ्नो सन्देश कुनै ठाउँमा लग्नै चाहन्न भनेमात्र कुरो अर्को हुन्छ।

प्रश्नः तर रसियन अधिकारीहरूले यहाँलाई भिसा दिँदैनन्। जब उनीहरूले जाने नै अनुमति दिँदैनन् भने यहाँ कसरी आश्वस्त हुन सक्नुहुन्छ ?

महर्षिः भावातीत ध्यान वैयक्तिक सत्तासँग कुनै सरोकार राख्दैन । यो यसको नतिजाका लागि प्रभावकारी छ । यो आफ्नै शक्तिशाली धरातलमा उभिएको छ। यसलाई कसैको सिफारिस अथवा प्रशंसाको आवश्यकता छैन। मलाई कसैको सिफारिसमा विश्वास छैन, यसको आवश्यकता छैन। यो एक स्वयंसिद्ध सत्य हो र यसलाई जोसुकैले पनि अनुभव गर्न सक्छन्। आत्म सत्ताको अवस्था- पूर्ण स्वतन्त्रता

प्रश्नः जब कुनै अनुभव हुन्छ, मनले कुनै विषयसँग तादात्म्यता स्थापना गर्दछ र एउटा बन्धनमा प्रवेश गर्दछ। यो तादात्म्यतालाई कसरी समाप्त गर्न सकिन्छ ?

महर्षिः अति राम्रो ! यो एउटा अत्यन्त राम्रो प्रश्न हो । भावातीत ध्यानले कसरी यो तादाम्यतालाई कम गर्दछ ? जिन्दगी रहेसम्म मन एवं शरीरका आ-आफ्ना परिस्थितिहरूबाट गुज्रनुपर्दछ, मनमा र शरीरमा असंख्य प्रभावहरू हुन्छन्। यस्तो अवस्थामा जीवनभर चेतनाको त्यो अवस्थामा अवस्थित हुन कसरी सम्भव छ जस्मा बाह्य परिस्थिति, आन्तरिक संस्कार एवं स्पन्दनको समायोजन नहोस् र पुनः क्रिया उत्पन्न नहोस् । प्रश्न उठ्छ, भावातीत ध्यानले कसरी यो अवस्था ल्याउँछ ?

अब, आन्तरिक चाहना उत्पन्न गर्ने तत्त्व बाह्य स्पन्दन हो । मन सदैव स्थूल अनुभवको क्षेत्रमा हुन्छ र सबै स्थूल अनुभवहरूले तुरन्तै एउटा प्रभाव छोड्छन् र क्रिया उत्पन्न हुन्छ । भावातीत ध्यानको अवस्थामा मन स्थूल स्तरबाट निवृत्त हुन जान्छ। मन जागरूक त हुन्छ तर प्रभाव उत्पन्न गर्ने सक्ने अनुभवको क्षेत्र, अनुभवको सूक्ष्म क्षेत्रमा हुँदैन । यस विधिबाट मनलाई यो क्षेत्रमा जागरूक रहन

सक्ने बनाउँछ जसबाट बाह्य प्रभावहरूले आन्तरिक संस्कारहरूलाई बाहिर आउन दिँदैनन् ।

अन्ततोगत्वा, मन बाह्य अनुभवरहित पूर्ण जागृतिका अवस्थामा रहन्छ र भावातीत अवस्थामा रहँदा बाह्य परिवेशहरूले मनमा कुनै पनि किसिमका संस्कारहरू छोड्न सक्दैनन् र मन बन्धित नभएर स्वतन्त्रताको अवस्थामा स्थापित हुन्छ। पहिले मन बाह्य परिवेशहरू र आन्तरिक संस्कारहरूको सहकार्यद्वारा बन्धित थियो भने अब मनले पूर्णरूपेण बाह्य अनुभवहरूबाट आफूलाई मुक्त गरेको हुन्छ। तसर्थ यो पूर्ण रूपमा मुक्तिको अवस्थामा रहन्छ।

भावातीत ध्यान आन्तरिक संस्कारहरू र बाह्य परिवेशहरूको बन्धनबाट स्वतन्त्र रहन गरिने एउटा प्रशिक्षण हो । मनलाई स्वतन्त्र गर्न यसमा अभ्यास गरिन्छ र तत्पश्चात् यसलाई आफ्नो दैनिक क्रियाकलापको अवस्थामा फर्कन अनुमति दिइन्छ र यस अवस्थामा पनि यसले पुनः केही क्रियाकलापहरू उत्पन्न गर्दछ किनभने प्रशिक्षणका सिलसिलामा पनि मन आफू परिचित क्षेत्रमा रहनुपर्ने बाध्यता रहन्छ । यसपछि मन अर्को एउटा अपरिचित क्षेत्र अर्थात् भावातीत क्षेत्र-पूर्ण स्वतन्त्रताको क्षेत्रमा आइपुग्छ र पुनः बन्धनको क्षेत्रमा फर्केर आउँछ।

यो स्वतन्त्रताको अवस्थालाई नै पूर्ण आत्मसत्ताको अवस्था भनिन्छ; यसैमा नै मनले आफ्नो जागृति कायम राख्ने क्षमता हासिल गर्दछ। बाह्य वातावरणले आन्तरिक संस्कारहरूलाई आकर्षण गर्न खोजेको अवस्थामा पनि मन धेरैभन्दा धेरै जागरूक हुने क्षमता हासिल गर्दछ र स्वतन्त्र हुन्छ । मनले बाह्य वस्तुहरूको अनुभव गर्दा पनि आन्तरिक संस्कारहरूलाई आमन्त्रण गर्न बाह्य स्पन्दनहरू सक्षम नहुने भएकाले मनमा धेरैभन्दा धेरै स्वतन्त्रताको विकास हुने गर्दछ।

भावातीत ध्यानको अभ्यासले यसरी एउटा यस्तो परिस्थीति उन्पन्न गर्दछ जसको कारण बाह्य परिस्थितिले मनमा पारेको छाप अथवा संस्कारहरूलाई बाहिर निकाल्नै सक्दैन। बाह्य परिस्थितिहरूको भित्र प्रभाव पार्ने कुनै अवसर रहँदैन। केही प्रभाव भए पनि त्यो पानीमा तानेको धर्कोजस्तै हुनेछ। मन आफ्नो निरन्तर स्वतन्त्रताको अवस्थामा स्थापित हुन्छ तर कुनै बाह्य विषयहरू आन्तरिक गहन संस्कारहरूसँग लड्ने अवसर रहँदैन। मनको बाह्य विषयवस्तुहरूसँगको तादाम्यता समाप्त हुन्छ।

आन्तरिक आनन्दको सागरसँग सम्पर्क

प्रश्नः ती मान्छेहरूको अवस्था के हुन्छ जो जिउँछन्, मर्छन् तर धर्तीमा कहिल्यै शान्ति प्राप्त गर्दैनन् ?

महर्षिः यदि तपाईं शान्तिको खोजीमा कुनै एउटा घरमा जानुहुन्छ, तर उक्त घरमा शान्ति मिलेन भने यहाँ अर्को घरमा जानुहुन्छ जहाँ यहाँलाई राम्रो अनुभव हुन्छ। जिन्दगीमा यदि यहाँले कुनै क्षेत्रमा शान्ति पाउनुभएन भने उक्त क्षेत्रको त्याग गर्नुहुनेछ र अर्को कुनै शान्ति प्राप्त हुने क्षेत्रको छनौटमा लाग्नुहुन्छ। अनन्त शान्ति प्राप्ति नभएसम्म शान्तिको यो खोजी कार्य चलिरहन्छ। सबैले आफ्नो परिस्थिति परिवर्तन गरिरहन्छन् जसमा कहिल्यै परिवर्तन गर्नु नपर्ने अनन्त शान्तिको स्थान मिलोस्-त्यही नै अनन्त शान्तिको स्थल बनोस् जहाँ पूर्ण व्यवस्था भएको एउटा अलौकिक प्रकृति होस्। यस्तो स्थानमा कुनै पनि व्यक्ति सदैव बस्न चाहन्छ। भावातीत ध्यान यसको सिधा मार्ग हो।

अनन्त शान्ति र आनन्दको यस्तो अवस्था भावातीत ध्यानबाट हासिल हुन्छ। अहम् ब्रम्हास्मि र 'अस्मि' ले केवल मानिसको अस्मितालाई मात्र नभई सम्पूर्ण सृष्टिमा व्यापक हर वस्तुको मौलिक

सत्तालाई जनाउँछ। स्वर्गको साम्राज्य सृष्टिका हरेक पदार्थलगायत हरेक व्यक्तिको अन्तर्हृदयमा निहित हुन्छ। यही जीवनको अपरिहार्य आधार हो। अहम् जीवनको आन्तरिक सिद्धान्त हो। यही आन्तरिक भावातीत अवस्था हो । अहम् यहाँ भएकोले यसमा अवस्थित हुन हामीलाई केही चाहिँदैन, पहिल्यैदेखि नै हरेक व्यक्ति यसमा जोडिएकै हुन्छः केवल उसको ध्यान बाहिर गएको हुन्छ र उसलाई केवल उसको ध्यान आफूभित्र फर्काउने विधिको मात्र आवश्यकता रहन्छ।

एकपटक आफ्नो ध्यानलाई अन्तर्मुखी गराएपछि जो पनि अनन्त शान्ति र आनन्दमा स्थापित हुन जान्छन्। एउटा टेबल पनि त्यहाँ हुन्छ र ग्लास पनि त्यहीँ। दुईवटामा कुनचाहिँको अनुभव गर्ने हो केवल छनौटमात्रको कुरा हुन्छ। यदि टेबलको अनुभव गर्न चाहने हो भने हाम्रो ध्यान टेबलमा हुनुपर्दछ र यदि ग्लासको अनुभव लिन चाहने हो भने हामीले आफ्नो चाहनालाई ग्लासतर्फ लग्नुपर्दछ। तसर्थ जीवनका भित्रीबाहिरी दुवै पक्षहरू त्यहाँ विद्यमान हुन्छन्।

जहाँसम्म आन्तरिक सत्ताको कुरा छ, यसको शान्ति र खशियाली अत्यन्त चिरकालीन हुन्छ। यसको प्रकृतिमा स्थायित्व हुने हुन्छ। इन्द्रियहरूका क्षेत्रमा सुख-शान्ति क्षणिक हुन्छ। आन्तरिक आनन्दको सागरको तुलनामा बाह्य सुख एक थोपाभन्दा धेरै हुँदैन। सुखको एउटा थोपाले मानिस तृप्त हुँदैन। प्रत्येक व्यक्ति धेरैभन्दा धेरै आनन्द लिन चाहन्छ। विविधताको क्षेत्रमा सदैव धेरैभन्दा धेरै चाहनाहरू आइरहन्छन् र सर्वोपरि सुखको क्षेत्रमा नपुग्दासम्म यी चाहनाहरूको कुनै अन्त हुँदैन। सापेक्षताको क्षेत्रमा कुनै सुख हासिल भए पनि यो लामो समयसम्म रहिरहन सक्दैन। हाम्रो सुखको तिर्खा त्यतिखेरमात्र पूरा हुन्छ जतिखेर हामी सापेक्ष जगत्को सर्वोपरि सुखबाट अतीत भएर आनन्दको परम अवस्थामा पुग्दछौं। यस्तो किन हुन्छ भने

परमानन्दभन्दा पर कुनै पनि उच्च स्थितिको अनुभव गर्ने क्षेत्र हुँदैन। परमानन्द आफ्नो स्वभावमा कुनै पनि परिवर्तन गर्दैन, यो त एउटा नित्यानन्दको अवस्था हो र जब यसको अनुभव हुन्छ, सुखको तिर्खा सधैँका लागि मेटिने हुन्छ। यसपछि सापेक्षताको क्षेत्रमा अनुभव अत्यधिक गहन र भरपूर हुन जान्छ।

तसर्थ केवल परमानन्दको आन्तरिक अनुभव गर्नु नै अपरिहार्य हुन्छ। यसैबाट जीवनमा पूर्णता आउने हुन्छ र जीवनका सम्पूर्ण पक्षहरू चमकदार हुने हुन्छन्। परमानन्दको अनुभवको तरिका अत्यन्त सरल र सुगम छ किनभने यसले मनलाई अत्यधिक आनन्दको क्षेत्रतर्फ लिएर जान्छ जसरी पानीलाई ओरालोमा बग्नका लागि हामीले प्रयास गर्नुपर्दैन र यो स्वाभाविक रूपबाट ओरालोतर्फ बग्ने गर्दछ। यस्तै प्रकारले मनलाई अत्यधिक आनन्दतर्फ लिएर जानको लागि प्रयास गर्नु जरूरी छैन। मानौँ, हामीले अहिले एउटा कुनै सङ्गीत सुनिरहेका छौँ, तर अर्कोतर्फबाट योभन्दा राम्रो अर्को कुनै सङ्गीत सुन्न पुग्यौँ भने हाम्रो मन स्वभावैले त्यसतर्फ लम्कने हुन्छ। तसर्थ मनको अत्यधिक आनन्दतर्फ जाने प्राकृतिक स्वभाव हुन्छ। तसर्थ बाहिरको मन आन्तरिक आनन्दको सागरतर्फ जाने काम सरल र स्वाभाविक हुन्छ। स्वर्गको अनुभूति भित्र हुन्छ र दुःखको संसार बाहिर हुन्छ भन्नेकुरा जान्नका लागि कुनै किसिमको क्वान्टम भौतिकीको ज्ञान हासिल गर्नुपर्ने जरूरी हुँदैन। मनले निरन्तर धेरैभन्दा धेरै आनन्दको खोजी गरिरहने हुँदाखेरि दुःखको सत्ताबाट सुखको सत्तातर्फ स्वभावैले जाने गर्दछ।

यद्यपि हामीले भित्रको नित्यानन्दको सत्तालाई तुलना गर्नका लागि बाह्य सत्तालाई दुःखको सत्ता भनेको हो। विविधताको बाह्य सत्ताको अनुभवलाई दुःख किन भनिन्छ भन्नेकुरा एउटा उदाहरणबाट प्रष्ट पार्न सकिन्छ। एक जना व्यापारीले प्रतिदिन रू १०,००० कमाउने

अवसर पाएका छन् तर यदि उनले केवल २,००० मात्र कमाए भने उनले ८,००० रूपैयाँको नोक्सान भएको मान्दछन् । एउटा कुशल व्यापारीले रू २००० लाई लाभका रूपमा देख्न सक्दैनन् । तसर्थ हामीसँग अपरिवर्तनशील, अनन्त एवं नित्यानन्द पाउने अवसर छ तर यसमा हामी यस्तो पाँच मिनेटको क्षणिक आनन्दको रमझममा डुब्यौँ भने यस्तोखालको सुखलाई दुःख भनेर भनिन्छ । अन्यथा, संसार दुःखहरूको थलो होइन, यहाँ कुनै प्रकारको दुःख छैन । यहाँ प्रत्येक वस्तुहरू उपभोगका लागि हुन् र जसको हामीले सुख भोग्न चाहन्छौँ, ती सम्पूर्ण वस्तुहरू सृष्टिमा उपलब्ध छन् । संसार सुखले भरिएको छ तर संसारको भोग-विलास वास्तविक सुखका थोपाहरू मात्र हुन् । यसैकारण मन अशान्त रहन्छ र यताउता दौडिरहन्छ ।

मलाई कुनै पनि दृष्टिकोणबाट मानिसले दुःख पाउनुपर्छ भन्ने लाग्दैन। मानिसले दुःख किन भोग्ने जब कि संसारमा पाँच इन्द्रियहरूले भोग्न सक्ने हर चिज उपलब्ध छन् । पाँच प्रकारका यस्ता संयन्त्रहरू छन् जसबाट मानिसले धर्तीमा उपलब्ध विविध वस्तुहरूको भोग गर्न सक्छन् । यदि मानिसका सम्पूर्ण इन्द्रियहरू पूर्ण रूपले विकसित हुने हो भने मानिसले धेरैभन्दा धेरै सुख प्राप्त गर्न सक्छन् । तर जब बैंकसँगको सम्बन्ध समाप्त हुने हो अथवा चेकबुक नै हरायो भने करोडपतिलाई पनि कौडीविनाको रोडपति बन्नुपर्ने हुन्छ । तसर्थ सम्बन्ध बनाइरहनु आवश्यक छ। चेकबुक सदैव आफूसँग हुनुपर्दछ, अनि बैंक पनि आफैसँग रहन्छ । यदि सुखको बाह्य थोपाहरूको रस लिँदै गर्दा हाम्रो सम्पर्क सागरसँग बनिरहन्छ भने प्रत्येक थोपामा सागरको शक्ति विद्यमान हुन्छ नत्र आफ्नो श्रोतबाट विच्छेद भएमा थोपाहरूको कुनै महत्त्व रहनेछैन । आफ्नो श्रोतबाट विच्छेदित थोपा तुरन्तै घामले बाफ बनाएर उडाएर लैजान्छ र स्वयं समाप्त हुन जान्छ तर यदि यही थोपा सागरसँग सम्बन्ध बनाइरहन्छ भने अत्यन्त

शक्तिशाली बन्दछ । बाह्य संसारको विविध विषयहरूको अनुभव त्यस्तै हुन्छ जसरी हामी सुखका छरिएका थोपाहरू चाखिरहेका हुन्छौँ जुन चाँडै नै उडेर जाने हुन्छन् ।

भावातीत ध्यान यस्तो अभ्यास हो जसले भौतिक सुखका थोपाहरूको भित्र अवस्थित सुखको समुद्रसँग सम्बन्ध स्थापित गर्दछ । संक्षेपमा, भावातीत ध्यानको माध्यमबाट थोपाहरूलाई समुद्रसँग जोडेर हरेक थोपाहरूमा समुद्रको शक्ति उपलब्ध हुन दिनुहोस् ।

मन्त्र, एउटा विशेष ध्वनि र यसको गरिमा

प्रश्नः महर्षिजी, मन्त्रको विशेष शक्ति के हो ? अन्य ध्वनिभन्दा यो किन प्रभावकारी छ ?

महर्षिः प्रत्येक ध्वनिको विशेषखालको स्पन्दन हुन्छ, हामीले कसरी स्पन्दनलाई निकाल्दछौँ, प्रभाव स्पन्दनको प्रकृतिमा निर्भर गर्दछ, । हामी प्रायशः अर्थ पक्षमा जाने गर्दछौँ, तर स्थूल पक्षबाट ध्वनिको अर्थ के हुन्छ ? जुन स्पन्दन उत्पन्न हुन्छ, त्यसको केही न केही भौतिक स्तरमा प्रभाव रहन्छ । हामीले कुनै ध्वनिको उच्चारण गर्दाखेरि यो फूल अथवा यो हाँगोसँग ठक्कर खान्छ, यसले सृजनाको हरेक चिजमा प्रभाव पार्दछ, त्यहाँसम्म पुग्छ । तसर्थ ध्वनि कुनै चिजमा ठक्कर खाँदाखेरि यसले कुनै न कुनै प्रभाव उत्पन्न गरेको हुन्छ जुन या त हानिकारक हुन्छ या त फाइदाजनक हुन्छ । यसको असर कस्तो हुन्छ भन्नेकुरामा साधारणखालको मनलाई थाहा हुँदैन । फूलको जिन्दगीलाई कुनचाहिँ ध्वनि उचित छ र कुन ध्वनि हानिकारक छ भन्नेकुरा कसैलाई थाहा हुँदैन । तसर्थ मन्त्र त्यो एउटा विशेष स्पन्दन हो, जसको प्रभावलाई हामीले परम्परादेखि नै जान्दै आएका हौँ । हामीले यसलाई परम्परादेखि नै जान्दै आएकोले ध्वनिको परिणाम हामीलाई थाहा हुन्छ । यो एउटा यान्त्रिक कुरा हो ।

प्रश्नः **र विचारसँग पनि यस्तै अवस्था हुन्छ, ध्वनि उत्पन्न गरिँदैन केवल यसलाई स्मरण गरिन्छ।**

महर्षिः विचारका स्पन्दनहरू हुन्छन् । स्पन्दन भएका कारण यिनीहरूको प्रभाव हुने गर्दछ। विचारका स्पन्दनहरू निकै शक्तिशाली र प्रभावकारी हुन्छन् ।

प्रश्नः **जब यहाँले कुनै ध्वनिको कुरा गर्नुहुन्छ भने त्यसको अर्थ यही निस्कन्छ कि हामीले ध्वनि सुनेका छौँ। यस्तो पनि हुन सक्छ कि ध्वनिको उच्चारण पनि छ तर सुन्न सकिएको छैन। यदि कसैको श्रवण शक्ति नै छैन भने मुखबाट निस्केको उक्त ध्वनि उसले कसरी सुन्न सक्छ ? यो एउटा कठिन कुरा हो । सामान्यतया कस्तो हुन्छ भने जब एउटा व्यक्ति बोल्दछ, उसले आफैले बोलेको ध्वनि पनि सुन्दैन ।**

महर्षिः सूक्ष्म अवस्थामा, सुन्ने काम बोल्नुमाथि निर्भर रहन्छ। तर हामी फरक देख्न खोज्यौँ भने देख्न सक्छौँ कि मनले भनिरहेको छ तर कानले चाहिँ सुनेको छैन। हामीले निरन्तर मनमनै फूल शब्दलाई फूल, फूल उच्चारण गर्ने हो भने कानले बाहिर त सुन्दैन किनभने स्पन्दन मनमा हुन्छ, तरंग भने उत्पन्न हुन्छ। यसरी नै त हाम्रा विचारहरू चल्छन् ।

हरेक विचारको यस्तै आफ्नो तरंग हुन्छ, जस्तो हरेक बोलीको हुन्छ। बोली केही नभएर केवल सूक्ष्म विचारको मुखबाट निस्कने अभिव्यक्ति हो । क्रियाकलाप र बोली विचारभन्दा स्थूल रूपहरू हुन् । तर स्पन्दन भने कुनै चिजको विचार गर्दा पनि उत्पन्न हुन जान्छ । स्पन्दनहरूका कुनै न कुनै प्रभावहरू अवश्य हुन्छन्, हानिकारक अथवा लाभदायक ।

सकारात्मक र नकारात्मक प्रभावचाहिँ विचारभन्दा पनि सूक्ष्म, विचारको प्रकृति अथवा विचारको अभिप्रायले निर्धारण गर्दछ। कुन

अभिप्रायबाट विचार गरिएको हो र विचारको प्रकृति के हो भन्नेकुरा प्रभावका लागि जिम्मेवार हुन्छ । एउटा बच्चालाई प्रेमपूर्वक पनि पिट्न सकिन्छ; रिसले पनि चुट्न सकिन्छ, क्रिया त एउटै हो तर एउटा पक्ष जीवन उपयोगी हुन सक्छ भने अर्को पक्षचाहिँ जीवनलाई समाप्त गर्न खोज्ने प्रकृतिको हुन्छ । क्रिया एउटै भए तापनि अभिप्रायका कारण नतिजा फरक पाइन्छ । तसर्थ मन्त्रको प्रभावकारितामा यसको स्पन्दनको अभिप्रायका कारण उत्पन्न हुने हुन्छ, यसको प्रभाव केवल स्पन्दनको स्थूल प्रकृति नभएर यसको अन्तर्निहित प्रक्षेपण शक्ति-अभिप्रायका कारणले गर्दाखेरि हुन जान्छ ।

प्रश्नः महर्षिजी, भावातीत ध्यानमा के कारणले गर्दाखेरि मनलाई अन्तर्मुखी गर्न ध्वनि प्रयोग गरिन्छ र रंगको प्रयोग गरिँदैन ?

महर्षिः त्यस्ता पनि विधिहरू छन् जसले रंगको आकर्षणलाई पनि उपयोग गर्दछन् । यस्ता विधिहरूले ध्यानका हरेक चरणहरूमा रंगको चमकलाई बढाउँदै जान्छन् र मन यसतर्फ त्यति बेलासम्म आकर्षित हुन्छ जति बेलासम्म दैवी उज्यालोको दर्शन हुँदैन । ठीक त्यस्तै प्रकारले ध्वनिलाई पनि सूक्ष्मतम स्तरको अनुभव नहुँदासम्म लिएर जाने काम हुन्छ जबसम्म आकर्षण अत्यन्त गाढा हुन जान्छ र मन स्वाभाविक रूपबाट अगाडि बढिरहेको हुन्छ । तसर्थ ध्यान गर्नका लागि कुनै पनि माध्यमलाई प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

प्रश्नः महर्षिजी, यहाँले भावातीत ध्यानका लागि ध्वनिको सूक्ष्मस्तरको प्रयोगलाई किन छान्नुभयो, दृष्टि अथवा स्पर्शका सूक्ष्मस्तरहरूलाई किन छान्नुभएन ?

महर्षिः साधारणतया, जब स्पन्दन उत्पन्न हुन्छ त्यहाँ हाम्रो ध्यान जाने हुन्छ । कसैले दृष्टिको प्रयोगमा सहजता हुन्छ भने स्पन्दनबाट भावातीत हुनु अझै सजिलो हुने हुन्छ किनभने एउटा ध्वनिले अर्कोलाई सजिलै पछ्याउने हुन्छ र ध्वनिको स्पन्दनमा धेरै प्रवाह हुन्छ र यिनीहरूलाई

सूक्ष्म अवस्थामा आकर्षण गर्न स्थिर खालका माध्यमहरूभन्दा छिटो र सरल हुने हुन्छ ।

प्रश्नः **जस्तो कि यहाँले भन्नुभयो– दृश्य वस्तुहरू सगुण एवं तुलनात्मक रूपमा स्थिर हुने हुँदा र मन्त्रमा समय तत्त्व भएको र यसको लयबद्धताका कारण मन्त्रलाई छनौट गर्नुभएको हो ?**

महर्षिः ध्यान शुरू भएपछि माध्यम स्थिर हुने भन्ने हुँदैन । अघि बढ्दै जाने क्रममा यसको ठोसपना जुन छ यो पूर्णतया सापेक्षता समाप्त नभएसम्म कम हुँदै जान्छ र यसको स्पष्टता समाप्त भएर जान्छ ।

प्रश्नः **महर्षिजी, अनुभवको सूक्ष्मतम अवस्थाको जागृति के विकासको एउटा अभिन्न अंश हो ? हामी यसलाई ऐतिहासिक विकास भन्न सक्छौँ अथवा सक्दैनौँ ?**

महर्षिः यसलाई ऐतिहासिक भन्न सक्नुहुन्छ किनभने यसमा समय तत्त्व विद्यमान हुन्छ । यो एउटा सूक्ष्म अनुभव नभएर स्थूल अनुभव हो । जसले घटनाहरूलाई समयबद्ध गर्दछ, त्यो इतिहासको वर्तमान परिभाषा हो । भावातीत ध्यानको प्रक्रियामा त्यतिबेलासम्म सूक्ष्म अवस्थाहरूको आनन्ददायी अनुभवलाई इतिहासको श्रेणीमा राख्न सकिन्छ जतिबेलासम्म भावातीत बन्न सकिँदैन तर जब साधक समय शून्य परम भावातीत सत्ताको अनुभव गर्दछ, समयक्रम समाप्त हुन जान्छ । यसरी ब्रम्ह चेतनाको विकासको सम्पूर्ण प्रक्रियालाई इतिहास भन्न सकिँदैन किनभने भावातीत अवस्थामा समयको क्रमबद्धता समाप्त हुन जान्छ ।

प्रश्नः **मानव मस्तिष्कका क्षमताको विकासका अर्थ विविध क्षेत्रहरूको हुने विकसित प्रगति हो ?**

महर्षिः हो, स्वाभाविक रूपमा यही हो ।

प्रश्नः **भावातीत ध्यानको मन्त्रलाई गोप्य राख्नुपर्दछ ?**

महर्षि: यसको गोपनीयताका सन्दर्भमा, यसलाई पक्कै पनि गोपनीय त राख्नु नै पर्दछ। परिवेशअनुसार र व्यक्तिको आ-आफ्नो आन्तरिक कुराहरूले गर्दा हरेक व्यक्ति फरक-फरक किसिमका हुन्छन् । दुईजनाका मन्त्रहरू फरक अथवा एउटै पनि हुन सक्छन्। अध्यात्मको क्षेत्रमा मात्र नभएर भौतिक जगत्मा समेत, जहाँ प्रगतिका कुराहरू छन्, गोपनीयता सफलताको सूत्र हो । जब हामीले राम्रो बीउलाई माटोमा रोप्छौं, त्यसलाई सिंचित गर्दछौं, मल हाल्छौं र बाहिरबाट त्यसलाई हेरविचार गर्छौं भने त्यसलाई बाहिर खोस्रेर हेर्दैनौं कि यसमा अंकुरण शुरू भएको छ अथवा छैन । यदि खोस्रने हो भने यसको अंकुरण क्षमता नष्ट भएर जानेछ र उम्रने छैन । मन्त्रलाई जीवनपर्यन्त गोप्य राख्नुपर्दछ।

मन्त्रलाई गोप्य राख्नु अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ किनभने यो अरूसँग मिल्न पनि सक्छ, कुनै पुस्तकमा पनि पाइन सक्छ, त्यसैलाई प्रयोग पनि गर्न सकिन्छ । तर यसमा अडिएर रहन गाह्रो हुन्छ किनभने त्यो त केवल एउटा शब्दमात्र हुन्छ । मन्त्र सामान्य शब्द नभएर एकदम शक्तिशाली शब्द हुने हुन्छ । जब गुरूले यसको उच्चारण गर्दछन्, यसलाई जागरूकतापूर्वक सृष्टिको मूलसम्म, परम भावातीत सत्तासम्म लिएर जान्छन्, यसमा ठूलो शक्ति उत्पन्न हुने हुन्छ।

भौतिक विज्ञानले समेत यो तथ्यलाई प्रमाणित गरेको छ। जब हामी सृष्टिको सूक्ष्मतम स्तरमा जान्छौं, शक्ति बढ्दै जाने हुन्छ। उदाहरणको लागि बोल्दाखेरि हामीले आफ्नो अगाडि रहेको माइकलाई कसैमाथि फाल्ने हो भने उसलाई चोट लाग्छ तर यदि उक्त माइकको एउटा अणुलाई उत्तेजित गर्ने हो पूरै वातावरणलाई ध्वस्त पारिदिन्छ। यसले प्रमाणित गर्दछ कि पदार्थको सूक्ष्मतम क्षेत्र अत्यन्त शक्तिशाली हुन्छ। यस्तै प्रकारले कुनै ध्वनि अथवा शब्द बाह्य क्षेत्रबाट यसको सूक्ष्म, मूल अवस्थामा लग्ने हो भने त्यो अत्यन्त शक्तिशाली रूपमा

प्रकट हुने हुन्छ र मन्त्रको रूपमा यसरी शब्द गुरूले आफ्ना शिष्यलाई प्रदान गर्दछन् । त्यो मलिलो जमिनमा रोपेको बीउ जस्तै हुन्छ ।

धेरै ठाउँमा यस्तो घट्ना पनि भएको छ-जब दुईजनामा एकले अर्कालाई सोध्ने गर्नुहुन्छ कि तपाईंको मन्त्र के हो ? र, उत्तर आउँछ, 'मेरो मन्त्र दुई अक्षर भएको छ तपाईंको भने ४ वटा अक्षरको जस्तो छ ।' 'तपाईंको चारवटा मेरो दुईवटा' । यसपछि दुवैजनाको खुल्दुली बढ्छ ! चारवटा अक्षर भएको व्यक्तिले भन्छ, उसको मन्त्र फरक रहेछ । दुईवटा भएकोले सोच्छ, उसले त आधामात्रै पाएछ र यो आधा त कम शक्ति भएको होला । दुवै जना अलमल्ल पर्छन् र विनाकारण उनीहरूले यसको क्षमता गुमाउँदछन् । यसको गतिशील शक्ति गुम्न जान्छ र यसलाई खुल्लमखुल्ला गफको विषय बनाइयो भने उर्जा समाप्त भएर जान्छ र यो केवल एउटा सामान्य शब्दजस्तो मात्र रहन्छ ।

कसैले पनि आफ्नो खजाना खुल्ला राख्दैनन् र कसैले पनि आफ्नो खजानाका गोप्यतालाई भंग गर्दै हिँड्छन्, त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई समाजले राम्रो मान्दैन किनभने उसको सम्पत्ति सबैलाई थाहा हुन्छ । 'अँ उसको सम्पत्ति जम्मा बीस लाख मात्रै !' तर उसले आफ्नो सम्पत्ति गोप्य राख्दछ भने मानिसहरू उसलाई भन्दछन्, 'अहो, यो मान्छेको सम्पत्ति त दुई करोड होला ।' व्यक्तित्व विकासको लागि यस्तो कुरा गोप्य राख्नुपर्दछ । हाम्रो कोषागार सदैव घरको अत्यन्त सुरक्षित कोठाको पनि एकदमभित्र हुनुपर्दछ, हुन सक्छ भने जमिनभित्र, सामान्यतया देख्न नसकिने स्थान वा पुग्न नसकिने स्थानमा, धेरैजसो त जानुपर्दा पनि बत्ती बालेर जानुपर्ने, बाटो पनि अँध्यारो भएको राम्रो । सम्पत्तिलाई गोप्य स्थानमा सुरक्षित राख्नका लागि निकै धेरै विचार गर्ने गरिन्छ ।

प्रश्नः के एउटा बच्चाले पनि मन्त्र पाउन सक्छ ?

महर्षिः बच्चाहरूको मानसिक क्षमता विकास गर्नका लागि, उनीहरूको समझ शक्तिको विकास गर्नका लागि केही निश्चित मन्त्रहरू हुन्छन् । बच्चाहरू खेल्दै गर्दा दिने मन्त्रहरू हुन्छन् । बच्चाहरूलाई हामीले भावातीत ध्यानको आसनमा बस्न भनेर भन्दैनौं बरू उनीहरूलाई यताउता खेल्न र खुसी हुन भन्दछौं । यसबाट उनीहरू आफ्नो मानसिक क्षमताको सजिलोसँग विकास गर्दछन् ।

मन र शरीरको सम्बन्ध

प्रश्नः शरीरसँग मनको कस्तो सम्बन्ध हुन्छ ?

महर्षिः हाम्रो व्यक्तित्वको आन्तरिक पक्ष भनेको मन हो र शरीर बाह्य पक्ष हो । जसरी एउटा रूखको जरा आन्तरिक हुन्छ भने रूख बाह्य हुन्छ । सदैव रूखको जराको अवस्थाले रूखलाई नियन्त्रण गर्दछ । त्यसैगरी मनले शरीरलाई नियन्त्रण गर्दछ । तसर्थ मन र शरीरका बीचमा अत्यन्त निकट सम्बन्ध रहेको हुन्छ । मनचाहिँ विशुद्ध, अव्यक्त भावातीत चेतनाको सूक्ष्म प्रस्फुटन हो जबकि शरीर स्थूल प्रस्फुटन हो ।

प्रश्नः के मनको विश्रामबाट शरीरमा विश्राम उत्पन्न हुन्छ ?

महर्षिः मन पहिला आउँछ । जब हामी बरफमाथि विचार गर्छौं भने पानी पहिला आउँछ र पानीबाट बरफ बन्छ । त्यस्तै मनले शरीर निर्माण गर्दछ । दुवै एउटै तत्त्वबाट विकसित हुन्छन् तर शरीर मनभन्दा स्थूल अभिव्यक्ति हो । शरीर मनको ठ्याक्कै एउटा स्थूल पक्ष हो । मृत्यु नभएसम्म यी दुईलाई छुट्याउन सकिँदैन ।

प्रश्नः जब निश्चित समय आइपुगेपछि आत्माले शरीर छोड्छ, के मनले शरीरलाई छोड्छ र आत्मासँग यात्रामा जान्छ अथवा मन शरीरसँगै रहन्छ ?

महर्षिः मृत्युको समयमा मनले शरीरलाई छोड्छ, सम्बन्ध-विच्छेद हुन्छ। भावातीत अवस्थामा मन पूर्णतया भावातीत अवस्थामा गएको हुन्छ तर पूरै शरीरलाई छोडेको चाहिँ हुँदैन। सम्बन्ध भइरहेकै हुन्छ र यो सम्बन्धका कारण उक्त आत्मीयताका कारण मन शरीरमा फर्कने हुन्छ। यो अवस्थामा मनले शरीर छोडेको त हुन्छ तर पूरै भने छोडेको हुँदैन। मानौँ कि हामी कुनै घरको स्वामी हौँ र चाबी लगाएर बाहिर गएका छौँ; हामी केवल बाहिर गएका मात्र हौँ तर घर पूरै छोडेका चाहिँ होइनौँ-सम्पर्क बनिरहेकै हुन्छ।

प्रश्नः **के मनले अदृश्य पनि अनुभव गर्दछ ?**

महर्षिः हो, मनले नै अनुभव गर्ने हो।

प्रश्नः **के मन शरीरको नियन्त्रणमा हुन्छ ?**

महर्षिः त्यस्तो होइन, शरीरचाहिँ मनको नियन्त्रणमा हुन्छ र मन आत्माको नियन्त्रणमा हुन्छ। आत्मा समष्टि मन हो, ब्रम्ह सत्ता हो; मन यसको सन्तान व्यक्तिगत मन हो र स्थूल शरीर मनको सन्तान हो। मनचाहिँ स्थूल संरचनाको सूक्ष्म क्षेत्र हो-सूक्ष्म शरीर, सूक्ष्म मन-जुन व्यष्टि मनले भावातीत सत्ता, आत्मसत्ताको अनुभव हासिल गर्न सक्ने क्षमता सिकिरहेको हुन्छ। भावातीत अवस्थामा व्यष्टि मन व्यष्टि रहिरहँदैन। सर्वव्यापक सम्पूर्ण सृष्टिको श्रोत अद्वैत सत्तामा विविधताका साथ प्रतिष्ठित भएर, अत्यन्त परिष्कृत दृष्टि र अनुभवका साथ पूर्णताको जीवन व्यतीत हुन्छ।

प्रश्नः **सुसंस्कृत मन भनेकै सबै मानिसहरूको सार्वभौमिक मन हो ? के हामीले यसबाट प्रेरणा प्राप्त गर्न सक्छौँ ?**

महर्षिः यसबाट सम्पूर्ण जीवन नै एउटा प्रेरणादायी बन्न जान्छ। यो कसरी हुन्छ, सिक्नुपर्ने हुन्छ। जब व्यक्तिका मनले समष्टिको अवस्था प्राप्त गर्दछ, सबै कुरा सरल हुन जान्छ। जब एउटा दह्रो जग हालिसकेपछि

घरमा जतिसुकै तला थपे पनि कुनै खतरा हुँदैन ।

प्रश्नः **महर्षिजी, हामी सबैसँग एउटा चेतना भन्ने चिज छ, हामीले कुनै अपराध गरेपछि मात्रै हामीलाई पश्चात्ताप हुन्छ । के यो अन्तरात्मा त्यस्तो चिज हो जुन हामीले शिक्षामार्फत प्राप्त गर्न सक्छौँ अथवा हाम्रा मातापिताको पालनपोषण र गुरूहरूबाट प्राप्त गर्न सक्छौँ ?**

महर्षिः यो त मन कत्तिको विकसित छ भन्नेकुरामा निर्भर गर्दछ । यदि कसैको मन विकसित छ भने हामीले भगवान्‌को देन भनेर भन्दछौँ । र, एउटा अविकसित मनलाई हामीले शिक्षित पार्नुपर्ने हुन्छ, राम्रो के हो र नराम्रो के हो भनेर सिकाउनुपर्दछ । यदि सबै मन विकसित हुन्छन् भने सबै विचारहरू र क्रियाकलापहरू पनि उचित हुन जान्छन् । यदि कसैको मन अविकसित छ भने उसलाई शिक्षित बनाउनुपर्ने हुन्छ । यो प्रक्रिया त्यतिबेलासम्म चलिरहन्छ, जतिबेलासम्म मन अत्यधिक विकसित भएर आफैलाई चिन्न सक्ने हुन्छ ।

स्वतन्त्र इच्छा

प्रश्नः **मलाई जान्न मन लाग्यो –हामीले आफ्नो स्वतन्त्र इच्छा हुन्छ भन्नेकुरा कसरी जान्ने ?**

महर्षिः मानिसमा जुन इच्छा हुन्छ, त्यो सदैव स्वतन्त्र हुन्छ । हाम्रा आफ्नै अनुभवबाट यो कुरा थाहा हुन्छ जस्तो कि ओछ्यानमा १२ बजेसम्म सुत्ने कि बिहानै ५ बजे उठ्ने ।

प्रश्नः **यहाँले कसरी भन्नुहुन्छ कि हामीलाई नियन्त्रण गर्ने कुनै अर्को शक्ति नभएर त्यो आफैँ हो जसले जे मन लाग्छ, त्यही गर्नुहुन्छ ?**

महर्षिः हामीले यो, त्यो जे गर्छौं, त्यही शक्तिका कारणले गर्छौं भनेर माने पनि ठीकै छ ! अनि त्यो शक्ति हामीलाई प्राप्त हुन्छ र त्यो हाम्रो

अस्तित्त्वको अभिन्न अंग बन्न जान्छ, यो पृथक् हुन सक्दैन किनभने हामीले प्रत्येक कार्यमा उक्त शक्ति हामीसँगै भएको पाउँछौँ । यदि हामीले एउटा फूलको आनन्द लिन चाहन्छौँ भने त्यही शक्तिले हाम्रा आँखाहरूलाई देख्न सहयोग गरेको हुन्छ । यसको अर्थ के हो भने हामीले यो शक्तिलाई स्वीकार गर्छौं भने आवश्यक परेको बेलामा यो शक्ति हामीलाई उपलब्ध हुन जान्छ ।

प्रश्न: **यदि यहाँले उक्त शक्तिमा विश्वास गर्नुहुन्न भने ?**

महर्षि: यदि मैले यस्तो कुनै शक्ति छ भन्नेकुरा विश्वास गर्दिन भने मैले भन्छु, 'मैले यो त्यो जे गर्छु, आफ्नै इच्छाले गर्दछु ।' यदि हामीले आफैँले सबै गर्ने हो भनेर सोच्छौँ भने पनि यसमा कुनै हानी छैन । यसमा शक्ति कहाँ छ ? अनि त्यसपछि यताउता गर्दै म आफ्नो बाटोमा लाग्छु । कुनै पनि कुरामा सन्तुष्टि नभएपछि म सोच्छु, आफ्नो आन्तरिक सत्ता जहाँ 'म' को सत्ता छ र यसको स्वाभाविक प्रवृत्ति अन्तर्मुखी हुनु नै हो र म भित्र हुन्छु । 'म' को स्वभाव यति महान् र गरिमामयी रहनेछ कि यही हाम्रो उपलब्धि हुनेछ ।

प्रश्न: **यहाँले भन्न खोज्नुभएको के स्वतन्त्र इच्छाको कुरा भावातीत ध्यानबाट मात्रै सम्भव छ ?**

महर्षि: ध्यान, भावातीत ध्यानबाट मात्रै स्वतन्त्रताको मार्ग सम्भव छ ।

प्रश्न: **एउटा व्यक्ति कहाँ जाँदै छ भन्नेकुरा केले निर्धारत गर्दछ ? मैले भन्न खोजेको व्यक्ति आफ्नो कर्मका लागि आफैँ स्वतन्त्र छ अथवा कहींबाट प्रेरित छ ? उसले आफ्नो कर्म आफैले निर्धारण गर्दछ अथवा गर्दैन ?**

महर्षि: उसले आफैँ निर्णय गर्दछ, ऊ कहाँ जाँदै छ ।

प्रश्न: **ठीक छ, तर उसलाई यसमा कुनै चिजले प्रेरित गरेको हुन्छ ?**

महर्षि: यसमा उसलाई कहींबाट प्रेरणा मिल्न सक्छ, यसमा धेरै कुराहरूले प्रभाव पार्न सक्छन् तर अन्ततोगत्वा ऊ आफ्नो निर्णयका लागि आफैं जिम्मेवार हुन्छ । निर्णय आफैंले गर्ने हो । विशेष प्रकारको कार्य दिशामा लाग्दा ऊमाथि धेरै कुराहरूको प्रभाव हुँदाहुँदै पनि उसले विपरीत दिशातर्फ जान पनि निर्णय गर्न सक्छ । तसर्थ उसले गर्ने अन्तिम निर्णय उसको आफ्नै हुन्छ । निर्णयको प्रभावकारिता भूत वा भविष्यको प्रभावभन्दा पनि महत्त्वपूर्ण रहन्छ ।

प्रश्न: **उचित निर्णय कसरी गर्ने भन्ने नै मेरो सदैव चिन्ताको विषय रहन्छ । मलाई थाहा छ, निर्णयको प्रभावकारिता महत्त्वपूर्ण हुन्छ तर उचित निर्णय गर्ने कसरी ?**

महर्षि: भावातीत ध्यानद्वारा । यसबाट विवेक कुशल बन्न जान्छ र यसले कुनै पनि कुरालाई विविध पक्षहरूको मूल्यांकन गर्न सक्ने बनाउँछ, जब कुनै पनि कुराका विविध पक्षहरूलाई नियाल्न सकिन्छ भने उचित तरिकाले निर्णय गर्न सकिन्छ । भावातीत ध्यानले उचित निर्णय गर्न सक्ने क्षमता उत्पन्न गर्दछ ।

कर्म: कारण र असर

प्रश्न: **महर्षिजी, भावातीत ध्यान र कर्मको सिद्धान्तको सम्बन्धका बारेमा केही बताइदिनुहुन्छ कि ?**

महर्षि: कर्म भनेको कारण र असर हो । हरेक असरको कारण हुन्छ र हरेक कारणले असर उत्पन्न गर्दछ । असर नै भविष्यको असरको कारक बन्दछ । तसर्थ असर र कारण अनि कारण र असर- निरन्तर चलिरहन्छ, यही कर्म हो । तसर्थ कर्म भनेको आर्जित गरिएका संस्कारहरू हुन् । संस्कारहरूका कारणले गर्दा नै फेरि-फेरि हामी कुनै पनि कर्म (क्रिया) गर्छौं । कर्मले नै संस्कारहरूको उत्पत्ति गर्दछ

र फेरि त्यसैले कर्मको उत्पत्ति गर्दछ; तसर्थ एउटा कर्म जुन हाम्रो क्रियाकलाप हो, त्यसले नै कर्म र संस्कारको चक्र निर्माण गर्दछ। संस्कार भनेका हाम्रा सूक्ष्म चाहनाका अवस्थाहरू हुन्; तसर्थ कर्म र संस्कार अनि संस्कार र कर्म-दुवैले मिलेर एउटा चक्र बनाउँछन् ।

भावातीत ध्यानलाई पनि तबसम्म एउटा कर्म भनिन्छ जबसम्म भावातीत अवस्था आउँदैन। यसमा मनलाई परिचालन गर्नुपर्ने हुन्छ र केही न केही त गर्नुपर्ने हुन्छ। केही गर्ने प्रक्रियाबाट नै भावातीत हुने हो। यो पनि एउटा कर्म हो तर यस्तो कर्म हो जसले हामीलाई कर्मको चक्रबाट बाहिर भावातीत क्षेत्रमा लिएर जान्छ। अन्य कर्महरूले हामीलाई बाह्य क्षेत्रमा, कर्मको क्षेत्रमा सीमित गर्दछन्। कर्म संस्कार, कर्म संस्कार-लगातार जारी रहन्छ। भावातीत ध्यानको असर र अन्य कामहरूको असरमा यही भिन्नता हुन्छ। भावातीत ध्यान एउटा मुक्तिको साधन हो र यसले हामीलाई कर्मबन्धनबाट मुक्ति दिलाउँछ। अन्य कर्महरूका प्रभावले हामीलाई कर्मबन्धनमै बाँधिरहन्छन्। यही भावातीत ध्यान र अन्य कर्महरूको भिन्नता हो।

प्रश्नः **महर्षिजी, भावातीत ध्यानले कारण र असरको विचारलाई समाप्त गर्दछ ? मैले भन्न खोजेको, यदि कोही सिद्धपुरूषहरू छन् भने उनीहरूको कर्मको अन्त्य हुन्छ ? कारण र असर- के यो समाप्त हुन्छ ?**

महर्षिः कारण (कार्य) र असर सिद्धपुरूषहरूमा पनि विद्यमान हुन्छ, बरू के हुन्छ भने उनीहरू यिनीहरूको बन्धनकारी प्रभावबाट माथि उठ्छन्। अहिलेको यो शरीर पनि कुनै कारणको नतिजा हो, जुन भूतकालमा गरिएको कुनै कार्य हो- कुनै राम्रा थिए भने कुनै नराम्रा पनि हुन सक्छन्। त्यो कार्य शरीर रहँदासम्म रहन्छ र शरीरले उत्पन्न गरेका सम्पूर्ण असरहरू विगतमा गरिएका कार्यहरूका परिणामहरू हुन्। तसर्थ एउटा सिद्धपुरूष हुनुमा पनि विगतको कर्मको प्रभाव रहेको

हुन्छ । उनीहरूमा एउटा के मात्र हुन्छ भने भूतकालको कर्मको असरबाट भावी कर्म उत्पन्न गर्दैनन् । वर्तमानको असरले कुनै पनि भविष्यको कारण उत्पन्न गर्दैन र कुनै कर्म उत्पन्न गर्दैन र यहीँनेर कर्म र असरको चक्र अन्त्य हुन जान्छ । तर पनि अन्तिम त्यान्द्रो बाँकी नै रहेको हुन्छ र त्यसको भोग गर्नु नै पर्ने हुन्छ, त्यो हो शरीर र शरीर रहेसम्म शरीरसँग आबद्ध हरेक चिजहरू ।

प्रश्नः **मानौँ खराब कर्मबाट उत्पन्न भएको कुनै नतिजा अहिलेको जीवनमा छ भने भावातीत ध्यानबाट यसलाई निर्मूल पार्न सकिन्छ ?**

महर्षिः किन नसक्ने ? कुनै पनि चिजबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ; विगतको कुनै पनि कुरालाई वर्तमानमा निष्प्रभावित गर्न सकिन्छ। जेसुकै गरेको भए तापनि त्यसलाई प्रभावशून्य पार्न सकिन्छ । हामीले विगतमा जे गऱ्यौं, त्यसलाई नगर्न सक्छौं किनभने यो त हाम्रो व्यक्तिगत कुरा न हो । हाम्रो विगतको क्रियाकलापलाई वर्तमानको क्रियाकलापमा सुधार्न सकिन्छ । वर्तमानको कार्य महत्त्वपूर्ण हुन्छ र भावातीत ध्यान त्यस्तो प्रक्रिया हो जसले क्रियाकलाप र अनुभवका सम्पूर्ण निकायहरूलाई सुदृढ बनाउँछ । जब अनुभव र कर्म दुवै क्षेत्रहरू सशक्त हुन्छन् भने पहिलेका कच्चा अनुभवहरूले गरेका कर्महरूलाई वर्तमानका विकसित अनुभवहरूले सजिलै छायाँमा पारिदिन्छन् । यहीँनेर भावातीत ध्यानको महत्त्व झल्किन्छ ।

प्रश्नः **महर्षिजी, कसैले त परमानन्दको अवस्था भावातीत ध्यानविना नै प्राप्त गर्दछन्, के यो भगवान्को कृपाले गर्दा भएको हो र ?**

महर्षिः खोजी नगरीकन कसैले पनि यो प्राप्त गर्न सक्दैनन् ।

प्रश्नः **के यो सत्कर्मबाट उपलब्ध हुन्छ त ?**

महर्षिः उनीहरूलाई यो सत्कर्मबाट प्राप्त हुन्छ, वर्तमानको राम्रो कर्मबाट । विगतको राम्रो कर्मले मात्र मानिसलाई उत्कृष्ट बनाउन पर्याप्त हुँदैन

किनभने यदि यस्तो हुँदो हो भने त ऊ विगतमैं सिद्धहस्त भैसक्थ्यो। तसर्थ उसले अहिले केही गर्नुपर्दछ र यसले सिधै उसलाई सिद्धपुरूष बनाउँछ।

प्रश्नः महर्षिजी, भावातीत ध्यान अभ्यासको शक्तिको दुरूपयोग कुनै सम्भावना हुन्छ ?

महर्षिः भावातीत ध्यानमा व्यक्तिले एकदमै उर्जावान् बन्न जान्छ र साथसाथै सुख, शान्ति र सन्तोषको अनुभव यसमा समाहित हुने हुँदा यसको उर्जाको दुरूपयोग हुन सक्दैन।

प्रश्नः एउटा व्यक्ति सिद्धि प्राप्त छ वा छैन भन्नेकुरा केमा निर्भर गर्दछ ?

महर्षिः यो एउटा व्यक्तिको कर्म-चक्रमा निर्भर गर्दछ, भूतकालको कर्ममा निर्भर गर्दछ। भावातीत ध्यान आफैँमा एउटा कर्म हो, एउटा कार्य हो, जसले कसैलाई पनि सिधै आत्मसिद्धितर्फ लिएर जान्छ। हामीले विगतमा जे गरेको भए पनि, जस्तो कर्म उत्पन्न गरेको भए पनि जीवनमा त्यसको नतिजा त भोग्नै पर्ने हुन्छ। मानिस भएर जन्मेपछि, जन्मनु नै भावातीत ध्यानमा लीन हुनु पर्याप्त हुन्छ जसले हामीलाई तुरन्तै आत्मसिद्धितर्फ लैजान्छ। पूर्वमा हाम्रो जस्तोसुकै कर्म भए तापनि यस्तो अनुभव हुन्छ कि हामीलाई यो योग्यता उपलब्ध भएको छ जसले हामीलाई आत्मसिद्धितर्फ लिएर जान सक्छ। कर्मको वर्तमान-चक्रमा भावातीत ध्यानको वर्तमान कर्मद्वारा आत्मसिद्धि हासिल गर्नु आवश्यक छ र यसलाई हासिल गर्नु सबैका लागि सम्भव छ। आत्मसिद्धि कर्मचक्रद्वारा प्रभावित हुन्छ। यही यसको सीमा हुन्छ तर आत्मसिद्धि प्राप्त गर्नेबित्तिकै कारण र असरको घेरबाट मुक्ति प्राप्त गर्दछ।

प्रश्नः यदि हामीले जन्मैदेखि लिएर आएका छौँ भने यसलाई निर्मूल पार्न सक्छौँ ?

महर्षिः यसलाई निर्मूल पार्नु आवश्यक छैन, निर्मूल पार्न पनि सकिँदैन किनभने कर्म हाम्रो निजी हुन्छ। प्रारब्ध त हामीले भोग्नै पर्ने हुन्छ तर पनि भावातीत ध्यानले त्यसको प्रभावबाट, त्यसको दुःखबाट मुक्ति दिलाउँछ। जस्तो एउटा सानो व्यापारीलाई कुनै दिन एक सय रूपैयाँको नोक्सान हुन्छ भने अर्को दिन पुनः पाँच सय रूपैयाँ लाभको आनन्द हुन्छः हानि र लाभले उसलाई प्रभावित गरिरहन्छ। तर जब ऊ यदि करोडपति छ भने सानातिना घाटा र नाफाले उसलाई छुन सक्दैन। कुरा के हो भने व्यवसायमा घाटा र नाफा चलिरहन्छन्-कुनै दिन खुसी त कुनै दिन दुःख- तर अनन्त आनन्दको अगाडि यस्ता घाटा र नाफा तुच्छ प्रतीत हुन्छन्। हामीलाई प्रभाव पार्न सक्दैनन्। भावातीत ध्यान, तसर्थ, दुःखलाई निर्मूल पार्ने नभई हामीलाई दुःखको जालबाट, जीवनको बन्धनबाट बाहिर निकाल्ने मार्ग हो, हामीलाई माथि उठाउने मार्ग हो। जब ऊर्जा बढ्दो अवस्थामा विकसित हुन्छ, बौद्धिक क्षमतामा विकास हुन्छ, धैर्यता र आनन्दमा वृद्धि हुन्छ भने दुःखको वेदनाले हामीलाई छुन सक्दैन।

प्रश्नः **महर्षिजी, एउटा बाँच्ने आशा नभएको बिरामी मान्छेलाई चालीस जनाले सामूहिक प्रार्थना गरे र उनीहरूले भने उसलाई बचाए। के प्रार्थनाले यस्तो हुन्छ ? उनीहरूका प्रार्थनाले कर्मलाई कुनै तरिकाले प्रभावित गर्दछ ?**

महर्षिः कर्मलाई कर्मले प्रभाव पार्दछ, प्रार्थना पनि कर्म हो। र, प्रार्थनाको शक्ति अन्य कर्महरूको भन्दा धेरै ठूलो हुन्छ। यदि उचित तरिकाले गर्ने हो भने यसले कुनै पनि कुरालाई प्रभावित गर्न सक्छ।

प्रश्नः **उचित तरिकाले भन्नुको अर्थ के हो ?**

महर्षिः उचित भन्नुको अर्थ हो, यसको प्रभावकारिता प्रर्दशित हुनु हो किनभने यसको नतिजाबाट हामीले यसको विधि ठीक छ वा छैन

भनेर थाहा पाउँछौँ । यदि परिणाम सकारात्मक छ भने विधि ठीक छ र यदि नकारात्मक छ भने विधि गलत छ । यसलाई जान्न कुनै गहिरो तर्कको आवश्यकता छैन । यदि भावातीत ध्यानको शुरूआती अभ्यासमै केही नतिजा देखिएन भने शुरू राम्रोसँग भएको छैन ।

प्रश्नः **महर्षिजी, दुईजना रोगी मानिसहरूलाई कसैले प्रार्थना गर्दा एकजना तुरन्त ठीक हुन्छ र अर्कोचाहिं हुँदैन । प्रार्थना त दुवैका लागि गरिएको थियो । एउटा ठीक हुन्छ तर अर्को हुँदैन, के यो संयोग हो वा प्रार्थनाको प्रभाव हो, यसलाई कसरी जान्ने ?**

महर्षिः कारणहरू धेरै हुन सक्छन् । एउटा कारण त प्रार्थना गर्नेको रोगीमाथिको आत्मीयतामा हुन सक्छ, यहाँनेर प्रार्थनाले काम गर्छ । यसमा एउटा त्रिकोणको निर्माण हुन्छ- एउटा प्रार्थना गर्ने व्यक्ति, एउटा भगवान् र अर्को रोगी । यसमा प्रतिरोध कुनैमा पनि हुन सक्छ, यसले प्रार्थना गर्ने माथि शंका उत्पन्न गर्न सक्छ, हुन सक्छ त्यसैगरी भगवान् र जसलाई प्रार्थना गरिएको त्यहाँ पनि प्रतिरोध हुन सक्छ । प्रतिरोध व्यक्तिमा, व्यक्तिको प्रवृत्तिमा, उसको कर्ममा, भगवान्प्रतिको विश्वासमा, कहीँ पनि हुन सक्छ । अझै, दुई व्यक्तिहरूका बीचमा पनि प्रतिरोध हुन सक्छ -प्रार्थना गर्ने र प्रार्थना गरिने । एकआपसमा विश्वासको कमी हुन सक्छ, आत्मीयताको कमी हुन सक्छ । बाहिरबाट हेर्दा आत्मीयता झल्किन सक्छ तर उनीहरूको मन नमिलेको हुन सक्छ । कसैले दबाबले गर्दा देखावटीका लागि भगवान्को प्रार्थना गरेको हुन सक्छ, वास्तवमा नगरेको पनि हुन सक्छ । यस त्रिकोणमा कुनै एउटाको प्रतिरोधले गर्दा पनि नतिजा हासिल हुन सक्दैन ।

प्रश्नः **महर्षिजी, के भावातीत ध्यानले कम्तीमा एउटा पक्षको प्रतिरोधलाई कम गर्न सक्छ ? प्रार्थना गर्नेको समस्या निवारण गर्न सकिन्छ ?**

महर्षिः यसले हामीले अर्को प्रश्नतर्फ लिएर जान्छ । प्रतिरोध तीन पक्षमध्ये कसैको पनि हुन सक्छ । तर कुनै एक पक्षबाट पूरै शक्ति तीव्र गतिमा

प्रवाह हुन्छ भने अर्कोतर्फको प्रतिरोधलाई सजिलै जित्न सकिन्छ। तसर्थ धेरै अवस्थाहरूले यसमा भूमिका खेल्दछन् । यदि रोगीको भगवान्‌माथि आस्था छ भने पनि रोग ठीक हुन जान्छ।

प्रश्नः मलाई लाग्छ, रोगीको रोगनिवारण गर्ने काम भित्रैदेखि भएमा प्रभावकारी हुन्थ्यो, होइन त महर्षिजी ?

महर्षिः यो पनि एकदमै ठीक हो। भावातीत ध्यान त्यस्तो एउटा पद्धति हो जसले स्वतः व्यक्तिलाई स्वस्थ बनाउँछ भन्न सकिन्छ। व्यक्तिले आफैँले आफूलाई स्वस्थ पार्छ। स्वस्थ बनाउनका लागि अरू कोही चाहिँदैन। भावातीत ध्यानमार्फत उसले आफैँभित्र रोगनिवारक शक्ति उत्पन्न गर्दछ।

प्रश्नः महर्षिजी, यहाँले त्रिकोणका बारेमा बोल्नुभयो; यसमा अझै प्रकाश पारिदिनुहुन्छ ? त्रिकोण के हो ?

महर्षिः यो त्रिकोण भगवान्, भक्त र रोगीबीचको कुरा हो। जसरी भए पनि हामीले प्रार्थनाले किन काम गर्दैन भनी पत्ता लगाउन अवरोध कुनमा छ भनेर जान्नु आवश्यक छ। हामीले देख्न सक्छौँ कि दुवैजनाले प्रार्थना त उस्तै गर्छन, एउटै समयमा गर्छन्, एउटै ठाउँमा गर्छन्, एउटा राम्रो तर अर्को नराम्रो हुन्छ। यो त्रिकोणले अवस्थालाई प्रष्ट्याइदिन्छ र असफल प्रार्थनामा कहाँनेर गोलमाल छ, उजागर गरिदिन्छ।

प्रश्नः ब्राम्ही चेतना हासिल गरिसकेपछि के कर्मका नियमहरू परिवर्तन हुन्छन् ?

महर्षिः कर्महरू तीन प्रकारका हुन्छन्। एउटा कर्म जस्तो छ त्यस्तै यथावत् रहन्छ भने अन्य दुईवटा परिवर्तनशील हुन्छन्। पहिलो कर्म हाम्रो विगतसँग सम्बन्धित हुन्छ। यहाँले लामो समयसम्म कुनै काम गर्नुभयो भने परिणामस्वरूप कर्मको भण्डार थुप्रन जान्छ- कर्मको पर्वत। कर्मको यो पर्वतबाट केही ग्रहण गरेर, केही काम गरेर हाम्रो

शरीर धारण गर्दछौं । जबसम्म शरीर रहनु छ तबसम्म कर्मको फलभोग गर्नुपर्ने हुन्छ । हाम्रा वर्तमान क्रियाकलापहरूको छाप हाम्रा मनमा रहन्छ, यिनीहरू नै हाम्रा चाहनाहरूका बीउ हुन्छन्; यी चाहनाहरूले कर्म उत्पन्न गर्दछन् । तसर्थ वर्तमानका क्रियाकलापहरू भावी कर्मका बीउ बन्दछन् । यसरी भूतकालको कर्म हुन्छ, वर्तमानको कर्म र भविष्यको कर्म हुन्छ ।

आत्मसाक्षात्कारमार्फत जब अव्यक्त प्रकृतिको अनन्त आनन्दको अनुभूति हुन्छ, सम्पूर्ण इच्छाहरू पूरा हुन्छन् । मनले अनन्त सन्तुष्टि हासिल गर्दछ । यस अवस्थामा, जब मन स्वतः सन्तुष्ट हुन्छ, यसले कहिल्यै पनि अनुभवहरूको संस्कारलाई दर्ता गर्दैन । संस्कारहरू तीन प्रकारले मनमा आउँछन्; पहिलो ढुंगामा कुँदिएको अत्यन्त गहिरा धर्काहरू जस्ता, अर्कोचाहिँ हल्का, खरानीमा लेखिएको धर्काजस्तो जसलाई सानो हावाको धक्काले पनि उडाउन सक्ने र अर्को अत्यन्तै हल्का, पानीमा लेखेजस्तो, लेख्दै जाँदा मेटिँदै जाने ।

ब्राम्ही चेतनाको स्तरमा विकास हुँदै जाँदा हाम्रा अनुभवहरूका संस्कारहरूको गहिराइ पनि पातलिँदै जान्छ । यस अवस्थामा संस्कारहरू पानीका धर्काजस्तै हुन्छन् र भावी कर्मका बीउहरू रोपिँदैनन् । यसरी इन्द्रियहरूले काम गरे पनि भविष्यका लागि केही पनि संचित भएर रहँदैन ।

जब मन अव्यक्त सत्तामा अवस्थित हुन्छ, संस्कारहरू मनको परम सन्तुष्टिका कारण स्वतः हटेर जाने हुन्छन् । मन एकपटक सन्तुष्ट भएपछि, अब अरू कुनै सन्तुष्टिको आवश्यकता रहँदैन । एउटा करोडपतिको आनन्द जस्तो हुन्छ । यदि प्रशस्त धन छ भने यसप्रति मन सन्तुष्ट हुन्छ, केही रूपैयाँको हानिले छुँदैन । करोडपतिले सजग भएर आफ्नो सन्तुष्टिका लागि कुनै मानसिक सम्झौता गर्नुपर्ने हुँदैन । ऊ करोडपति हुनु नै आफैँमा केही रूपैयाँको हानि सहन गर्न

सक्नुमा पर्याप्त हुन्छ। उसका मनको तृप्त अवस्थाले गर्दा नै हानिको गहिरो संस्कारको छाप पर्न पाउँदैन।

आत्मसाक्षात्कार हासिल भएपछि पूर्वकालको कर्मको ठूलो भण्डार पनि सखाप हुन्छ भनिन्छ। यसको अर्थ के हो ? उदाहरणका लागि हामी घरबाट धेरै कपडाहरूमध्येबाट सुटकेसमा केही कपडाहरू राखेर यात्रामा निस्क्यौँ र पछि घरमा आगो लाग्यो र सुटकेसमा भएको बाहेक सबै समाप्त भयो। त्यस्तै प्रकारले जब हामी हाम्रो यो भौतिक शरीर प्राप्त गर्दछौँ, विगतको कर्मको थुप्रोबाट केही कर्म लिएर आउँछौँ र जब आत्मसाक्षात्कार हासिल हुन्छ, सबै विगतका कर्मको पर्वत जलेर समाप्त हुन्छ। तर वर्तमानका कर्मलाई भने सिद्धपुरूषले पनि लिएर जिउनै पर्दछ।

प्रश्नः यो कुरा हामी कसरी प्रमाणित गर्न सक्छौँ ?

महर्षिः यसलाई प्रमाणित गर्न सकिन्न तर पनि हामी यसलाई तर्कसँगत हिसाबले बुझ्न सक्छौँ। अनन्त सन्तुष्टिका कारण एउटा सिद्धपुरूषले जब आफ्नो शरीर त्याग गर्दछ भने अर्को शरीरको धारण गर्ने कुनै अपेक्षा गर्दैन। जन्मलाई मर्ने बेलाको अन्तिम इच्छाको नतिजाका रूपमा लिने गरिन्छ। यसबाट व्यक्तिको पुनर्जन्म कहाँ हुन्छ, कुन परिवेशमा हुन्छ भन्नेकुराको निर्धारण हुन्छ। तर सिद्धपुरूषका संस्कारहरू भने सबै पानीमा कोरिएका धर्काजस्तै मेटिएर जान्छन् र मृत्युको समयमा कुनै इच्छा हुँदैन र यसले जीवात्मालाई कुनै अर्काको शरीरमा लिएर जान बाध्य गर्छ। यसरी पुनर्जन्मको सम्भाव्यता हटेर गएपछि विगतका कर्मको बृहत् भण्डार जलेर समाप्त हुनु जस्तै हुन्छ। यसरी आत्मसाक्षात्कारबाट भूत र भविष्यका कर्महरू समाप्त हुन्छन्-केवल वर्तमान रहन्छ र यही वर्तमान कर्म नै ब्राम्ही चेतनाको विकासका लागि उत्तरदायी हुन्छ।

जब आत्मसत्ता अनुभवमा व्याप्त रहन्छ अनि कर्म कर्मको रूपमा

रहँदैन । क्रियाकलापमा शान्ति कायम हुन्छ । तसर्थ सिद्धपुरूषको कर्म भनेको अकर्म हुन जान्छ । जसले अकर्ममा कर्मदर्शन हुन जान्छ, उही ज्ञानीपुरूष ठहर्छ र उसैले यथार्थताको दर्शन गर्दछ । यसरी संसारमै रहेर पनि ऊ संसारको हुँदैन । यो अवस्था मानव चिन्तनभन्दा माथि हुन्छ-जसरी कमल पानीमा रहेर पनि नभिजीकन रहन सक्छ । यही दिव्य मनुष्यको चरित्र हो ।

जीवन परमानन्द हो, कसैले दु:ख पाउनु आवश्यक छैन

प्रश्नः **जीवन परमानन्द भएर पनि हामी किन दु:ख भोग्छौँ ?**

महर्षिः आनन्द नलिएका कारण हामी दु:खी हुन्छौं । सधैं अन्धकार किन ? एउटा माछो किन तिर्खाउँछ ? पानी पिएन भने तिर्खाउँछ । आनन्द लिन नजानेर नै हामी दु:खी हुन्छौं । प्रायः सबै धर्महरूले यही सिकाउँछन् कि स्वर्गको राज्य हामीभित्रै अवस्थित छ । हामीले आफूभित्र भएको शान्ति र आनन्दको कोठाभित्र प्रवेश गर्ने काम नै गर्दैनौं र यसरी बाहिर रहेर, बहिर्मुखी बनेर हामी पीडित छौं । भावातीत ध्यान उक्त अन्तर्निहित परम आनन्दको कोठामा हामीलाई लिएर जाने प्रत्यक्ष मार्ग हो जसबाट जिन्दगीका सबै दु:खहरू समाप्त हुन्छन् ।

प्रश्नः **पश्चिममा, मूलतः ईसाई धर्मालम्बीहरू जीवन परमानन्द हो भन्नेकुरा स्वीकार गर्न गाह्रो मान्दछन्, किनभने उनीहरूलाई सम्पूर्ण जीवन दु:ख हो भन्नेकुरा सिकाइएको हुन्छ ।**

महर्षिः पश्चिमका जीवन धेरै मात्रामा सतही रहेको छ । पश्चिमका दर्शनले जीवनको आन्तरिक मूल्यलाई धेरै महत्त्व दिएको छैन तर यसको अर्थ यो पनि होइन कि त्यहाँका पवित्र धार्मिक ग्रन्थहरूले आन्तरिक जीवनसँग कुनै सरोकार राखेका छैनन् । केवल शिक्षा पद्धतिका

विडम्बनाले गर्दा यसमा भ्रम उत्पन्न भएको हो । जीवन केवल दुःख मात्रै हो र जीवनको स्वभाव नै दुःख हो भन्नेहरूले जीवन परम आनन्द हो भनी स्वीकार्ने र आफ्नो समझलाई सच्याउने यो उत्कृष्ट समय आएको छ ।

प्रश्नः ईसाई धर्मले जीवनलाई एउटा संघर्ष हो भन्नेकुरामा जोड दिन्छ ।

महर्षिः त्यो हो भने यसलाई यसरी भन्न सकिन्छः जीवन संघर्ष हो । तर ईसाइ धर्मले यहाँलाई प्रष्ट्याइदिन्छ कि तपाईं यसबाट बाहिर आउन सक्नुहुन्छ र यदि ईसाई धर्मको पालन गर्नुहुन्न भने तपाईंले संघर्ष झेल्नुपर्ने हुन्छ । हामी त सकारात्मक कुरा देख्दछौँ । तसर्थ, ईसाई धर्मको उपदेशलाई सकारात्मक तरिकाले हेर्नुपर्दछ किनभने हामी सकारात्मकता चाहन्छौँ । यदि हामीले जीवनलाई संघर्षको रूपमा स्वीकार्छौँ भने हामीले यसलाई पूर्ण सत्यको रूपमा नभई, सत्यताको मार्गका रूपमा मात्र हेरेका हुन्छौँ । यदि कोही दुःख झेलिरहेको छ र उसलाई यहाँले भन्नुहुन्छ कि जीवन दुःखमयी छ, उसले केही राहतको महसुस गर्दछ । येशु भन्नुहुन्छ, 'स्वर्गको राज्य मभित्र विद्यमान छ', यसको अर्थ हो 'पहिले स्वर्गको राज्य खोजी गर अनि सबैकुरा तिमीलाई प्राप्त हुनेछ ।' तसर्थ भित्रतर्फ हेर्न शुरू गर्नुहोस्, जहाँ परमेश्वरको राज्य अवस्थित हुन्छ अनि जब आत्मसत्ताको अनुभव हुन्छ सम्पूर्ण दुःख र पीडा समाप्त भएर जान्छ ।

प्रश्नः दुःख र पीडा प्रगतिका लागि प्रेरणाका श्रोत हुन् भन्ने यहाँले सोच्नुहुन्न ? अन्यथा, स्थायी रूपमा आनन्दित व्यक्ति सदैव सन्तुष्ट उस्तै त रहन्छ ।

महर्षिः यदि कोही निरन्तर आनन्दित छ भने उसले जे कुराका लागि जन्म लिएको छ, आनन्द प्राप्त गर्ने, त्यो अवस्था त हासिल गरिसकेको छ । आफैंमा पीडा निम्त्याउनुपर्ने कुनै आवश्यकता छैन । निम्त्याउनुपर्ने त आनन्द पो हो । पीडा त नकारात्मक सुख हो; हामी त सकारात्मक

सुख, अनन्त आनन्द चाहन्छौँ । पीडा भनेको त पछाडि धकेलिनु हो, विकास क्रमबाट पछाडि हट्नु हो किनभने पीडा भोग्नु भनेको अपराधको नतिजा हो र यसले प्रगतिमा बाधा पुर्‍याउँछ । जब कोही पीडित हुन्छ र भगवान्‌लाई स्मरण गर्छ भने ऊ माथि उठ्छ, पीडाका कारण होइन, भगवान्‌को आराधना गरेका कारण । यो त विकास क्रममा अघि बढ्नु हो र पीडा उल्टो दिशातर्फ लाग्नु हो । भावातीत ध्यान पीडाको ढोकालाई बन्द गरेर आनन्दको ढोका खोल्ने पद्धति हो ।

प्रश्नः **चरित्र विकासका लागि पनि, व्यक्तिलाई जीवनमा त्याग र पीडा भोग्नुपर्दछ, कुनै न कुनै सत्कर्म गर्नुपर्दछ । के यसले आध्यात्मिक उत्थान गर्दैन ?**

महर्षिः मलाई यस्तो लाग्दैन कि उच्चस्तरीय चेतना विकासका निम्ति यसको कुनै सम्बन्ध छ । यसले कुनै व्यक्तिलाई व्यावहारिक क्षेत्रमा निकै बुद्धिमान् र कुशल बनाउँदछ र जब कोही यसमा कुशल बन्दछ अनि उसले अरूभन्दा अपेक्षाकृत बढी शान्तिको अनुभव गर्दछ तर पनि यसलाई हामी विकसित चेतनाको विकास भन्न सक्दैनौँ । आध्यात्मिकतालाई खरीद गर्न सकिँदैन ।

प्रश्नः **के यसैलाई साँच्चै नै पाप भनिएको हो त ?**

महर्षिः धर्तीमा वस्तुहरूको आनन्द लिनु पाप होइन । सर्वशक्तिमान् पिताले हामीलाई सूर्य, चन्द्रलगायत सम्पूर्ण सृष्टिको आनन्द लिनका लागि इन्द्रियहरू दिनुभएको छ । मानिस पीडाका निम्ति जन्मेको होइन । तर आनन्द लिन नजानेर ऊ दुःख पाउन शुरू गर्दछ । हामीले बैठक कोठाको न्यानोमा आनन्द नलिएर बार्दलीको चिसोमा काँप्ने गर्दछौँ । हामीले चाहने हो भने कुनै पनि बेला त्यहाँ जान सक्छौँ । यो त केवल हाम्रो रोजाइको मात्र कुरा हो । हामीले सृष्टिको आनन्द त लिइरहेकै छौँ । कुनै पनि समयमा आनन्द लिनका लागि हामीलाई एकत्व तैयार

छ । एकत्वको आनन्द हामीले विविधताको आनन्दका साथसाथै ग्रहण गर्न सक्छौँ । यिनीहरू त हाम्रो जीवनका दुई पक्षहरू हुन् । यी दुवैलाई साथ लिएर मात्र हामीले पूर्ण जीवन जिउन सक्छौँ । एक अर्कोविना अधुरै रहन्छन् जसरी चुम्बकको ऋणात्मक र धनात्मक ध्रुव दुवै हुनु जरूरी छ । धनात्मक हुनुको कारण ऋणात्मक भएको हुनाले हुन्छ र ऋणात्मक हुनुको कारण धनात्मक भएकोले गर्दा हुन्छ ।

धनात्मक ध्रुवले जीवनको आनन्दलाई जनाउँछ भने ऋणात्मक ध्रुवले जीवनको पीडा र नकारात्मक पक्षलाई जनाउँछ । तर यी दुई ध्रुवको बीचमा जीवनमा अर्को एउटा बिन्दु पनि विद्यमान हुन्छ, जुनचाहिँ कुनै खुसीयाली अथवा दुःखबाट प्रभावित हुँदैन । त्यो हो भावातीत दैवीय सत्ता, आन्तरिक स्वर्गको राज्य । यो अव्यक्त सत्ता दुःख र सुःखबाट माथि रहन्छ, यो त्रिगुणातीत हुन्छ । यहाँले कुनै निश्चित कर्म गर्नुहुन्छ र त्यसको नतिजाको आनन्द लिन सक्नुहुन्छ, त्यस्तै यहाँले कुनै निश्चित कर्म गर्न सक्नुहुन्छ र त्यसको नतिजाको पीडा पनि भोग्न सक्नुहुन्छ । यदि यहाँले न कुनै आनन्द लिन चाहनुहुन्छ न कुनै पीडा चाहनुहुन्छ भने तटस्थ बिन्दुमा रहनुपर्ने हुन्छ, आफ्नो आत्मामा अवस्थित हुनुपर्दछ । तर रहस्यमयी कुरा के छ भने, जब हामी स्वयंमा अवस्थित हुन्छौँ भने, हामी आनन्दको स्तरभन्दा पनि माथि हुन्छौँ, सापेक्ष धरातलको कुनै पनि आनन्दभन्दा माथि रहन्छौँ । तसर्थ आनन्दको सागर हाम्रा लागि खुल्ला हुन्छ । यो केवल चाहनामात्रको कुरा हो । भावातीत ध्यानको चाहनाले हामीभित्र अव्यक्त परम आनन्द उत्पन्न गर्दछ ।

प्रश्नः महर्षिजी, यो क्षेत्रको खोज एउटा गुप्त रहस्यजस्तो लाग्छ, किन त्यसो ?

महर्षिः किनभने यो सापेक्षताभन्दा बाहिर छ। हुन त यो सापेक्षताका पनि सूक्ष्म

स्तरहरू हुन्छन् जसलाई हामी देख्न सक्दैनौं र यदि हाम्रा इन्द्रियहरूले यस्ता ठोस सृजनाका स्तरहरू पनि ग्रहण गर्न सक्दैनन् भने अत्यन्त सूक्ष्म स्तरभन्दा पनि पर के हुन्छ ? त्यसैले गर्दा नै हामीले यसलाई गुमाइरहेका देखिन्छौं । तर यो हाम्रो आफ्नै स्वभाव हो र जुन हाम्रो आफ्नै भएकोले यसलाई गुमाउनचाहिँ हुँदैन । कुनै मानिसले भन्न सक्दैन, 'मैले स्वयं आफूलाई गुमाएको छु' । भावातीत ध्यानले आफू स्वयंको अनुभव उत्पन्न गर्दछ ।

प्रश्नः **विश्वयुद्धको यातना केन्द्रमा लाखौं मानिसहरूले भोगेको पीडा के उनीहरूको कर्मले गर्दा भएको हो ? निर्दोष बच्चाबच्ची किन यातना भोग्छन् ?**

महर्षिः निर्दोष भनेको निर्दोष हो; यसले पीडा भोग्दैन । यसले कसरी पीडा भोग्छ ? जब कोही पीडित हुन्छ भने यो सदैव उसको आफ्नै विगतको कर्मफल हो ।

प्रश्नः **यदि मानिसको चाहना आनन्दतर्फ उन्मुख हुनु हो भने किन यहाँले भन्नुहुन्छ, 'स्वर्गको राज्यतर्फ जाँदा कसैले पनि दुःख भोग्नु आवश्यक छैन ।'**

महर्षिः किनभने प्रकाशको मार्गमा हिँड्दै जाँदा हामीले अँध्यारो बढेको सोच्न सक्दैनौं । जब हामी सिधै स्वर्गतर्फ प्रस्थान गर्दछौं, दुःख होइन, सुखमा वृद्धि हुँदै जान्छ । तसर्थ यसबाट स्पष्ट हुन्छ कि जीवनको आनन्द लिनका लागि, आत्मसाक्षात्कारका लागि कुनै पीडा भोग्नु आवश्यक छैन ।

प्रश्नः **मानिसले दुःखको बाटो रोज्नु भनेको के अज्ञानताका कारणले हो ?**

महर्षिः वास्तविक सुखको मार्ग कुनै अरू छ र केवल यही कुराको अनभिज्ञताका कारण ।

प्रश्नः संसारमा लाखौँको संख्यामा मानिसहरू बिरामी अथवा भोकभोकै मरिरहेका छन्, उनीहरूमा कुनै खुसी छैन ।

महर्षिः किन खुसी हुन सक्दैनन् ?

प्रश्नः जबसम्म उनीका लागि केही गर्न सकिँदैन, बिरामी अथवा भोका मान्छेहरू अथवा बच्चाबच्चीहरूले के गर्न सक्छन् ?

महर्षिः भावातीत ध्यान गरेपछि एउटा भोको मानिस आनन्दित भोको मान्छे बन्न सक्छ । यदि ध्यान गर्दैन भने ऊ भोक र पीडाले ग्रस्त बन्छ । भोक छ, भोक दालभातले मेटाउँछ तर यदि आन्तरिक परमानन्दको सत्तामा ध्यान लगाउने हो भने मानिस दालभातविना पनि खुसी रहन सक्छ। भोकको समस्या समाधान गर्नुमात्र जीवनको लक्ष्य होइन; यो त जीवनको एउटा पक्षमात्र हो र यसलाई आधारभूत पक्षका रूपमा स्वीकार गरिएको छ तर योभन्दा पनि आधारभूत पक्षहरू अरू छन् । यदि ध्यान स्वर्गको राज्यतर्फ उन्मुख गर्ने हो भने मानिस दुःखी रहन सक्दैन ।

प्रश्नः आफ्नो ध्यानको माध्यमद्वारा उसले अरूलाई पनि खुसी बनाउन सक्छ ?

महर्षिः अवश्य सक्छ किनभने हामीले भावातीत ध्यान अभ्यास नगर्ने हो भने हामी दुःखी हुन्छौँ र दुःख प्रतिबिम्वित गर्छौं र यसले अरूलाई असर गर्छ। तर हामी ध्यान गर्दा आफूभित्र आनन्दित बन्छौँ र यसको परिणाम हामीले आनन्द स्पन्दित गरेर अरूलाई आनन्दित बनाउँछौँ । तर यदि भावातीत ध्यानको विधिलाई अरू समक्ष पुर्‍याउने हो भने सम्पूर्ण संसार आनन्दित बन्न सक्छ । त्यसैले गर्दा तालिमप्राप्त ध्यान प्रशिक्षकहरू उत्पादन गर्नका लागि आध्यात्मिक पुनरूत्थान आन्दोलनको तीन वर्षे योजनाको समुद्घाटन गरिएको थियो जसले गर्दा आफ्नै छरछिमेकमा सबै मानिसहरूले तालिमप्राप्त ध्यान

प्रशिक्षकहरू पाउन सकून्, जसले कुशलतापूर्वक यो विधिलाई सिकाउन सकून् । मानिसका दुःखलाई यसले निर्मूल पार्नेछ ।

प्रश्नः **भावातीत ध्यानमाथि प्रश्न गर्दैगर्दा एउटा भोको व्यक्ति कसरी ध्यान गर्न सक्छ ?**

महर्षिः उसले रोटीमा ध्यान दिनुहुँदैन, उसले रोटीलाई बिर्सनुपर्छ । यसको विधि हो केवल भावातीत क्षेत्रमा जाने । यदि यहाँले केही हासिल गर्न चाहनुहुन्छ भने, त्यसको विचारबाट पूर्णतया बाहिर आउन जान्नुपर्दछ । हामीले रोटीको बारेमा सोच्नुहुँदैन । 'पहिले स्वर्गको राज्य खोजी गर्नुहोस् अनि अरू सबैचिज तपाईंलाई प्राप्त हुनेछ ।'

प्रश्नः **यहाँको दर्शनमा दुःख र शान्तिको बीचमा अत्यन्त सूक्ष्म, गहिरो र सन्तुलित विचारका निम्ति कुनै स्थान छ जहाँ दुवै एकै क्षेत्रमा, एकै समयमा रहन सक्छन् अथवा अगाडि पछाडि चल्न सक्छन् ?**

महर्षिः राम्रो । जिन्दगीको एउटा त्यस्तो अवस्था हुन्छ जसमा एउटा व्यक्तिले दुःख भोग्दछ र पनि उसले आफ्नो पीडाप्रति कुनै प्रतिशोध दर्शाउँदैन, उसले दुःखलाई स्वीकार गर्छ र आफूलाई दुःखमा समर्पित गर्दा शान्तिको महसुस गर्दछ । यस्तो हुन सक्छ तर यो पूर्ण जीवन हो भन्न सकिँदैन किनभने यस्तोखालको शान्ति केवल दुःखलाई निवारण गर्न सक्ने क्षमताको कमीको कारणले हुन्छ । यो शान्ति एउटा पलायनवादी सोचका कारणले गर्दा हुन्छ किनभने जिन्दगीमा दुःखलाई निवारण गर्न सक्ने कुनै पनि अवसर देखा पर्दैन र यसले गर्दा उसले भगवान्को नाममाथि, स्वतन्त्रताको नाममाथि स्वीकार गर्न जाने हुन्छ । दुःखलाई कसरी निवारण गर्ने भन्ने सम्बन्धमा कुनै ज्ञान भएन भने चलाखीपूर्वक दुःखलाई स्वीकार गर्ने यो एउटा परिपाटी हो । यसैकारणले नै स्वर्गको राज्य हासिल गर्नका लागि दुःख अपरिहार्य छ भनेर मानिसहरूलाई सान्त्वना दिँदै भनिएको हो जुन एउटा खराब प्रवृति हो ।

प्रश्नः **त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई यहाँले के भन्नुहुन्छ जसले दुःखलाई हटाउने प्रयास गरेका छन् वा छैनन् तर स्वेच्छापूर्वक दुःख र शान्तिको बीचमा सन्तुलन कायम गर्ने निर्णय गरेका छन् ?**

महर्षिः पहिलो कुरा त मानिसले दुःखपूर्वक जिउंने निर्णय गर्नु नै अस्वाभाविक हो किनभने उसले दुःखप्रति समर्पित हुनका लागि प्रयास गर्नुपर्ने हुन्छ र यसपछि केही नगरे पनि दुःख भोग्नुपर्ने हुन्छ। मनले त स्वाभाविक रूपमा आनन्द चाहन्छ न कि दुःख । यस्तो किन हुन्छ भने उसले दुःखलाई हटाउने कुनै उपाय पाउँदैन । यो एउटा पलायनवादी मानसिकता हो।

प्रश्नः **त्यस्ता मान्छेलाई यहाँले के भन्नुहुन्छ जसले दुःखको सीमा नाघेर पनि दुःखलाई आत्मसात गरेका छन्- के यो एकदमै अस्वाभाविक हो ?**

महर्षिः पक्कै पनि अस्वाभाविक, एकदमै अस्वाभाविक।

प्रश्नः **ईसा मसीह जस्तै ?**

महर्षिः होइन, होइन कदापि होइन । ईसाको अत्यन्त स्वाभाविक जीवन थियो; ईसाले कहिल्यै दुःख भोग्नुभएन । ईसा कहिल्यै पीडित हुनुभएन।

प्रश्नः **के ईसाले मान्छेका रूपमा दुःख भोग्नुभयो तर ईसाले भोग्नुभएन ?**

महर्षिः होइन, होइन, हाम्रो अभिव्यक्तिमा कुनै त्रुटि छैन। मैले जे भनें, त्यो राम्ररी बुझेको छु कि ईसाले कहिल्यै दुःख भोग्नुभएन र जसलाई लाग्छ कि उहाँले दुःख भोग्नुभयो, उनीहरूले उहाँलाई आफ्नो दृष्टिकोणबाट बाहेक अरू कुनै तरिकाले हेर्न सकेनन्। उहाँ धर्तीमा दुःख भोग्न आउनुभएको होइन; उहाँ त दुःखलाई धर्तीबाट समाप्त गर्न आउनुभएको थियो र जीवनका सम्पूर्ण क्षेत्रहरूको पूर्ण आनन्द लिनुपर्छ भन्ने उदाहरण प्रस्तुत गर्न आउनुभएको थियो। ईसाले कहिल्यै

मानिसहरूका सामुन्ने दुःखका उदाहरणहरू प्रस्तुत गर्नुभएन। उहाँको जीवन अत्यन्त उदाहरणीय थियो, अत्यन्त निर्भीक र आनन्दले भरिपूर्ण जिन्दगी थियो। जसले उहाँलाई पीडित देख्दथे, उनीहरू आफैँ पीडित भएका थिए। उनीहरूले केवल दुःख मात्रै देख्दथे जसरी कसैले हरियो चश्मा लगाएर सबै हरियो देख्दछन्।

प्रश्नः त्यसो भए उहाँले किन भगवान्लाई गुहार्नुभयो, "परमेश्वर, तपाईंले मलाई किन परित्याग गर्नुभयो ?"

महर्षिः उहाँ संसारमा दुःख समाप्त गर्न आउनुभएको थियो, जब उहाँको जाने बेला आयो, उहाँले देख्नुभयो कि संसारको दुःख त अझै समाप्त भएको थिएन; अनि उहाँले ईश्वरलाई सोध्नुभयो, "यहाँले मलाई किन त्याग्नुभयो ? मलाई दुःख समाप्त गर्न जुन उद्धेश्यले पठाउनुभएको थियो, त्यो अझै पूरा भएको छैन, मैले आफ्नो कर्तव्य पूरा नगर्दै किन पहिल्यै लग्दै हुनुहुन्छ ?" यो एउटा पिता र पुत्रका बीचको संवाद थियो र त्यसमा जहिले पनि स्पष्टता हुन्छ, कुनै औपचारिकता हुँदैन। जब पिताले आउन भन्नुहुन्छ, पुत्रले किन भनेर सोध्छन्। एउटा पिता र पुत्र बीचको खुल्लापन हो यो। यसरी उहाँहरूले वार्तालाप गर्नुभएको थियो।

प्रश्नः सुली चढ्नु केही मिनेट अगाडि उहाँले साथमा रहेका दुईजना चोरहरूमध्ये एकजनालाई गाली गर्नुभएको थियो। उहाँले एकजना जो अलि भद्र थिए उनलाई भन्नुभयो कि उनी पनि सँगै स्वर्ग जानेछन्; तर अर्कोले चाहिं स्वर्ग जान अस्वीकार गरे; तर पनि उनलाई केही समयमै स्वर्ग त जानु नै थियो र उनी फर्केर आफ्नै परमेश्वरलाई निकै गाली गरे। यो अनौठो व्यवहार मैले कहिल्यै बुझ्न सकिन।

महर्षिः यो कुरा नबुझेर यहाँले ठीकै गर्नुभयो। ईसाले परमेश्वरलाई गाली गर्नुभएको कसैलाई थाहा छैन। उहाँले गाली गर्नुभएन।

प्रश्नः **मेरो विचारमा त उहाँले गाली नै गर्नुभएको थियो, "मलाई किन तिरस्कार गर्नुभएको ?"**

महर्षिः होइन, होइन, यहाँले पिता र पुत्र बीच रहेको त्यो नजिकको सम्बन्धलाई बिर्सनुभयो र त्यो निर्दोष तरिकाले बोलेको हो, "अहो, यहाँले मलाई किन त्याग गर्दै हुनुहुन्छ, अझै काम पूरा भएको छैन जुन यहाँले मलाई सुम्पिनुभएको थियो, भन्नुहोस्, तपाईंले मलाई किन लैजाँदै हुनुहुन्छ ?"

प्रश्नः **त्यसो भए यी शब्दहरूपश्चात् ईसाले भन्नुभएको थियो, "यहाँको इच्छा पूरा होस्" ।**

महर्षिः "यहाँको इच्छा पूरा होस्" को अर्थ हो, यदि ईसाको कर्तव्य पूरा नभए पनि "यहाँको इच्छा पूरा होस्" ले म तपाईंसँग आउँदै छु भन्ने जनाउँछ । यी शब्दहरूको अर्थ ईसाले दुःख भोग्नुभएको थियो भन्नु नितान्त झूठ हो । सोच्ने कुरा के हो भने एउटा मार्ग निर्देशकले नै दुःख भोगिरहेको छ भने उसका अनुयायीहरूले आनन्द कसरी लिन सक्छन् ?

प्रश्नः **दुःख भोगद्वारा ।**

महर्षिः होइन, यो त सामान्यभन्दा माथिको कुरा हो ।

प्रश्नः **महर्षिजी, मानिसमा त दुःख सहने शक्ति हुनुपर्दछ, होइन र ?**

महर्षिः होइन, अहिल्यै बाइबल के छ मा हेर्नुस् । यदि मानिसले दुःख पाइरहेको छ भने, के ईश्वरले उसलाई दुःख दिन चाहनुभएको भनेर मान्ने र यही दुःख नै सुखमा परिणत हुन्छ भन्ने ? यदि यहाँले दिउँसो उज्यालो आउँछ र रातिको अँध्यारो जानेछ भन्ने स्वीकार्ने हो भने यसको अर्थ यो होइन कि उज्यालोको लागि रातिको अँध्यारो अपरिहार्य छ । पुनश्चः हामीले भने दुःखलाई कम गर्नका लागि रातिको अँध्यारोलाई स्वीकार्ने मूर्खता गर्छौं । यसलाई हामी त्यही

रूपमा लिन्छौं जुन रूपमा यो आउँछ किनभने यो त सधैं रहने नभएर कुनै दिन सुख त उत्पन्न गर्ने नै छ। यो त केवल एउटा दुःखलाई आत्मसात गर्ने बौद्धिकतामात्र हो र जिन्दगीको लक्ष्यका रूपमा दुःखलाई लिनुहुँदैन।

कसैले दुःख भोग्न शुरू गर्दछ- उसले ईश्वरलाई गाली गर्नुहुँदैन, त्यो त उसको आफ्नै कारणले हो भन्ने बुझ्नुपर्दछ किनभने यसबाट सुखको शुरूआत हुन्छ। तसर्थ धैर्यतापूर्वक यसलाई सहनुपर्दछ। दुःखलाई जोड दिँदै आउनुको लक्ष्य यही हो। यसको अर्थ यो होइन कि दुःख र पीडालाई विकास गर्दै जानुहोस् र यसैमा जिन्दगीभरि टाँसिएर रहनुहोस् अनि दुःखको बाटो नै स्वर्गको राज्य हासिल गर्ने हो भन्ने विश्वास गर्नुस्। जबसम्म अँध्यारोलाई आत्मसात गरिँदैन तबसम्म उज्यालो प्राप्त गर्न सक्दैन भन्नु गलत हो। जीवन आनन्द भोग्नका लागि हो र जीवन परम आनन्द हो।

ईसा मसीहको अनुशरण गर्नु भनेको आफूभित्रको स्वर्गको राज्यलाई हासिल गर्नु हो र सम्पूर्ण दुःख र पीडाहरूलाई समाप्त गर्नु हो जसले गर्दा दुःखको अलिकति पनि, अँध्यारोको छायाँमात्र पनि सम्भवतः बाँकी नरहोस्। ईसालाई अनुशरण गर्नुको लक्ष्य तुरन्तै, क्षण-क्षणमा अनन्त परमानन्द हासिल गर्नु हो। यदि हामीले यसो गर्न सकेमा ईसाईहरू ईसाका सच्चा भक्तहरू हुनेछन्, बौद्ध मार्गीहरू बुद्धका सच्चा भक्तहरू हुनेछन्, हिन्दूहरू, कृष्णका सच्चा पहरेदारहरू हुनेछन् र सबैले महसुस गर्नेछन् कि जिन्दगी दुःखमा बर्बाद गर्ने होइन। यदि धर्मको लक्ष्य हामीलाई पीडामै राख्ने हो भने हामीलाई कुनै धर्म चाहिँदैन। एउटा धर्मले त हामीलाई केवल परमानन्दको प्राप्ति गर्न र दुःखलाई समाप्त पार्नका लागि घुमाउरो बाटो नभएर छोटो मार्ग उपलब्ध गराउनुपर्दछ किनभने हामीले लक्ष्यको आनन्द लिनुपर्दछ न कि बाटोमै अड्केर रहने।

भावातीत ध्यानको केवल केही मिनेटमात्र साँझ र बिहानको अभ्यासले ईसा चेतना हासिल हुनेछ। हामी ईसाको चेतनामा दुःख पाएर होइन, उहाँले दिएको सूत्रमार्फत, "स्वर्गको राज्य हामीभित्रै अवस्थित छ" को अनुभव गर्न सक्छौं र योचाहिँ प्रत्यक्ष रूपमा साँझ र बिहान साक्षात्कार हुनेछ। जब सम्पर्क स्थापना हुन्छ, अनि "अरू सबै चिज यहाँलाई थपिनेछ"। पीडा कहाँ छ अब ? ईसाले कहिल्यै भन्नुभएनः "तिमीले पीडा भोग गर र आफूलाई सूलीमा झुण्ड्याऊ।" यो उहाँको उपदेश होइन। उहाँको उपदेश हो, "आफैंभित्रको स्वर्गको राज्यमा आनन्द लिनुस्।" र, यही परमानन्द हो।

प्रश्नः के त्यो तख्ता दुःखको प्रतीक होइन र ?

महर्षिः होइन, यसले न त दुःखको प्रतिनिधित्व गर्दछ न त यसको अर्थ दुःख हो। अर्कोतर्फ यो त अनन्त जीवनको प्रतीक हो। यसले त पूर्ण जीवन, सार्वभौमिक ब्राम्ही अस्तित्त्वलाई जनाउँछ। एउटा पूर्ण रूपले अटल जीवन त्यो हो जहाँ भौतिक मूल्य र आध्यात्मिक मूल्य मान्यताहरू परस्पर र सुमधुर रूपमा रहन्छन्। ईसाको तख्ताले एउटा आनन्दमयी, ज्ञानपूर्ण र सृजनशील जीवनलाई संकेत गर्दछ।

तख्ताचाहिँ एउटा ठाडो छ र अर्को तेर्सो बनाइएको छ। तेर्सोले अस्तित्त्वका भौतिक मूल्यहरू- सगुण एवं साकार जीवनलाई जनाउँछ र ठाडोले चाहिँ जीवनका आध्यात्मिक मूल्यहरू- मानव अस्तित्त्वको आन्तरिक चमकलाई जनाउँछ। र, जब दुवैको मेलले ब्राम्ही चेतनालाई जनाउँछ। यो तख्ताको सुन्दरता के छ भने तेर्सोभन्दा ठाडो लामो छ र यो तेर्सोचाहिँ ठाडो तख्तामा अडिएको छ।

प्रश्नः ईसाई धर्ममा जीवन पुरस्कार र सजायँबाट परिचालित गरिएको हुन्छ। यदि यहाँको भावातीत ध्यान सर्वव्यापी हुँदै जाँदा यो अवधारणाको के हुन्छ ?

महर्षि: प्रत्येक व्यक्ति पुरस्कृत हुन जान्छ ।

प्रश्न: **यदि कसैले पूर्ण आनन्द प्राप्त गर्दछ भने दुःख पाएर मुक्तिको लागि साँच्चै नै सहायताको आवश्यकता भएका व्यक्तिहरू जुन हाम्रा आफन्त र परिवार पनि होइनन्, उनीहरूका लागि कस्तो भावना हुनुपर्दछ ?**

महर्षि: जोसँग अरूलाई सहयोग गर्ने व्यावहारिक पद्धति छ, उनीहरूले त्यही व्यावहारिक साधनमार्फत सहयोग गर्दछन् र जसले भावातीत ध्यानमार्फत सहयोग गर्न सक्छन् यसमार्फत सहयोग गर्न सक्छन् ।

प्रश्न: **भावातीत ध्यान शिक्षकले स्वयंले ध्यान सिकाउने प्रस्ताव राख्नुपर्दछ कि अनुरोध गरेपछि मात्र सिकाउने ?**

महर्षि: यदि कोही पीडित छ र उसलाई थाहा नभएको पनि हुन सक्छ कि यहाँले उसलाई सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यदि यहाँलाई विश्वास छ कि उसलाई यसको आवश्यकता छ भने उसलाई कुशलतापूर्वक बताउनुपर्दछ । उसलाई जानकारी दिनुहोस् कि उसले जहिलेसुकै बोलाए पनि तपाई आउनुहुनेछ। एउटा डाक्टरले ढोकामा संकेत हेरेर बिरामीहरूले कहाँ जाने भनेर थाहा पाउँछन् ।

स्वास्थ्य: भावातीत ध्यानको स्वाभाविक नतिजा

प्रश्न: **कसैसँग उपचारका शक्तिहरू हुन्छन् । उनीहरूले अरूलाई उपचार गर्न सक्छन् ।**

महर्षि: हो ।

प्रश्न: **सुझाव शक्तिहरू कसैको मनमाथि अरूका मानसिक शक्तिहरू हुन् या अन्य कुनै चिजहरू हुन् ?**

महर्षि: मानसिक उपचार मनको शक्तिमार्फत हुन्छ । तर, उपचारको यो

विधिचाहिँ शारीरिक गुणको शक्ति हो । सधैँ नै शरीरले केही किरणहरू उत्पन्न गरिरहेको हुन्छ, कहिले हातबाट त कहिले अरू कुनै माध्यमद्वारा । कुनै शारीरिक संरचनाहरू यस्ता हुन्छन् जसले शरीरमा धेरै उर्जा उत्पन्न गर्ने हुन्छन् र जब मानिसहरू ध्यान गर्छन्, अत्यधिक मात्रामा उर्जा उत्पन्न हुन्छ र शरीरको माध्यमबाट बग्न थाल्छ। यो केवल शरीरको विशेष गुणका कारणले गर्दा हुन्छ। कुनै शरीरले यस्ता किरणहरू अत्यधिक मात्रामा संकलन गर्ने हुन्छन्।

प्रश्न: रोगीमाथि हात राखेर उपचार गर्न सकिन्छ ?

महर्षि: स्वास्थबर्द्धक शक्ति शरीरमार्फत बग्ने हुन्छ। हातबाट पनि बग्छ र यदि रोगीलाई दुखेको भागमा छुने हो भने राहत महसुस हुन्छ । यसमा मनको उपचार शक्तिको कुनै आवश्यकता छैन, केवल एउटा विचारले काम गर्छ। दृष्टिमार्फत पनि रोग निदान गर्न सकिन्छ। एउटा व्यक्ति तपाईंको अगाडि आउँछ, यहाँले उसलाई हेर्नुहुन्छ र ऊ ठीक हुन्छ -त्यही रोगहरण किरणका कारण । वाणीबाट पनि रोग निदान गर्न सकिन्छ- यदि कसैको टाउको दुखेको छ भने यहाँले भन्न सक्नुहुन्छ, "तपाईंलाई केवल टाउको मात्र दुखेको छ, घर जानेबित्तिकै ठीक हुनेछ।" केही शब्दहरू बोलिन्छ र टाउको दुखाइ समाप्त हुन्छ।

प्रश्न: बोलीमा विश्वास हुनुपर्दछ ?

महर्षि: विश्वास होस् अथवा नहोस्, बोलीको शक्तिमा भर पर्छ। यो एउटा भौतिक घटना हो । यदि विश्वास गर्छ भने उसले अवरोध उत्पन्न गर्दैन र विश्वास गर्दैन भने त्यहाँ अवरोध उत्पन्न गर्छ। यदि वाणीको शक्ति कमजोर छ भने अवरोध धेरै हुन्छ र कुनै असर नहुने हुन्छ। यहाँनेर शक्तिले भूमिका खेल्छ।

प्रश्न: यदि कोही जन्मदै रोगी छ भने भावातीत ध्यानले उसलाई ठीक गर्छ ?

महर्षि: यदि शरीर स्वस्थ भएन भने पनि उसको आत्मा स्वस्थ हुन्छ। यसमा हामीले सबैलाई यही नै लागू हुन्छ भन्न सक्दैनौँ किनभने रोगको प्रकार र उसको ध्यान गर्ने क्षमतामा निर्भर गर्छ। तर एउटा कुरामा चाहिँ शंका छैन- त्यो के भने भावातीत ध्यानद्वारा मनोकायिक रोगहरूको सजिलै उपचार गर्न सकिन्छ। हामीले रोग उपचार गर्ने भनेर त ध्यान सिकाउँदैनौँ तर पनि रोग निदान भावातीत ध्यानको स्वाभाविक नतिजा हुन जान्छ।

मनोविश्लेषण भन्दा भावातीत ध्यान प्रभावकारी

प्रश्न: **वर्षौंदेखि तलमाथि हुँदै आइरहेको मानसिक रोगका कोही व्यक्तिलाई मनोचिकित्साले खासै सहयोग गरेको देखिँदैन। के यहाँले भन्न सक्नुहुन्छ किन यो सहयोगी हुँदैन ?**

महर्षि: रोगको जड पत्ता लागेको हुँदैन; यो रहिरहन्छ। मनोविश्लेषणमा विगतको रोगको कारक तत्त्वलाई कोट्याएर मन बाहिर निकाल्ने काम हुन्छ र यसो गर्दा वास्तविक कारण बाहिर निस्क्यो भन्ने अनुमान गरिन्छ। वर्तमान रोग विगतका कार्यहरूको परिणामले गर्दा हुने हुन्छ। तसर्थ उक्त कार्यलाई सचेत अवस्थामा ल्याएर निमोठेर फाल्ने काम हुन्छ। यसो गर्दा, केवल एउटा मात्रै तत्त्वलाई हटाइएको हुन्छ। तर उक्त कारक तत्त्वको पनि कारक के हो ? यसको उत्पत्ति, यसको बीउ त अझै बाँकी नै रहन्छ। उदाहरणका लागि यदि कसैलाई दुर्व्यवहार गरिएको छ। उक्त दुर्व्यवहारलाई केलाउने काम हुन्छ र व्यक्तिले क्षणिक राहत त पाउँछ तर, सम्भवतः रोगको कारण पत्ता लागेको नहुन सक्छ। तसर्थ जबसम्म बीचमा रहेका तहहरू पत्ता लगाएर रोगका सबै कारक तत्त्वहरू मनको जागरुक स्तरमा नआएसम्म, कारणहरूका कारणहरू- सम्पूर्ण कारक तत्त्वहरू, भावातीत क्षेत्रसम्म नपुगेसम्म रोग रहिरहन्छ। यही भावातीत ध्यानले हासिल गर्दछ।

यसले कारक तत्त्वको पनि कारक तत्त्वलाई पत्ता लगाएर रोगको जरोलाई मूलैदेखि उखेल्ने हुन्छ ।

प्रश्नः कहिलेकाहीँ मनोचिकित्सकलाई भेटेर भन्नुपर्ने हुन्छ कि मलाई मानसिक समस्याबाट बाहिर निस्कन सहयोग गर्नुहोस् । के भावातीत ध्यानले अवचेतन मनलाई पनि राम्रो गर्छ, यसले के मानिसलाई स्वास्थ्य हेरविचारमा सहयोग गर्छ ? र अवचेतन मनका यस्ता कुराहरू यति गहन हुन्छन् कि हामीलाई थाहासमेत हुँदैन । यसमा केही प्रकाश पार्नुहुन्छ कि ?

महर्षिः ध्यानले मनोविश्लेषणको पद्धतिभन्दा लाखौँ गुणा प्रभावकारी तरिकाले काम गर्छ । भावातीत ध्यान आधुनिक मनोविज्ञानको तुलनामा अवचेतन मनको अत्यन्त गहिरा स्तरहरूमा प्रवेश गर्दछ। आधुनिक मनोविज्ञानको मान्यता के छ भने वर्तमानको चिन्ता विगतको कुनै कार्य अथवा व्यवहारको कारणले गर्दा हुने हुन्छ र मनोविश्लेषणले भूतकालको स्मृतिलाई कोट्याएर निकाल्ने हुन्छ। तर आजको समस्या बीस वर्ष पुरानो कुनै घटनाका कारणले भएको हो भने त्यसको कारण के थियो ? पुनश्च, पचास वर्ष पहिले कुनै घटना घटेको थियो भने हामीले त्यसको पनि कारण पत्ता लगाउनुपर्ने हुन्छ अथवा कारण एवं कार्यको माध्यमद्वारा क्रमशः त्यो स्तरसम्म पुग्नुपर्ने हुन्छ जहाँबाट जीवनको शुरू भएको थियो । यसरी हामीले सम्पूर्ण प्राणी जगत् हुँदै त्यतिखेरसम्म पछाडि जाँदै गर्नुपर्ने हुन्छ जतिखेरसम्म सम्पूर्ण कारणहरूका कारण, सृष्टिको मुहान नपुग्दासम्म गइरहनुपर्दछ अनि मात्रै सम्पूर्ण कारणहरूका पनि कारणलाई पार गरेपछि एकैपटकमा सम्पूर्ण प्रभावहरू स्वाहा पारेपछि रोग सधैँका लागि निर्मूल हुन जान्छ । मनोचिकित्सा विज्ञान कारण र कार्यको श्रृंखलामा केवल एक अथवा दुई चरणसम्म अगाडि जान्छ किनभने यसको आधार स्मरण क्षमता हो र मानिसको यो क्षमताको वर्तमान

जीवनमा सीमित र सानो अंशको मात्र विकास हुने हुन्छ।

यसर्थ, सम्पूर्ण कारण र असरहरूको श्रोतको खोजीका लागि पूर्ण रूपमा अन्य उपायहरूको खोजी आवश्यक हुन्छ। र यो केवल भावातीत ध्यानको यो पद्धतिमार्फत मात्रै सम्भव छ। यसबाट मन सचेत, अचेत र अवचेतन, आफ्ना सबै स्तरहरूलाई पार गर्दै त्यतिबेलासम्म अगाडि जान्छ जतिबेलासम्म सृष्टिको मुहान-भावातीत सत्तासम्म पुगिँदैन।

प्रश्नः समयभन्दा पनि पर ?

महर्षिः समयको सम्पूर्ण सीमा र भूतकालभन्दा पनि पर।

प्रश्नः सृष्टिको शुरूआतैदेखि ?

महर्षिः: ठ्याक्कै सृष्टिको समयदेखि लिएर सर्जकको क्षेत्रसम्म। यही भावातीत ध्यानको गरिमा हो। यो ध्यान विश्वभ्रमणको टिकटजस्तो हो र मनोचिकित्सा विज्ञान एक अथवा दुई स्थानहरूको टिकटजस्तै हो। यदि उदार भयौं भने ३ वटा स्थानसम्म हुन सक्छ।

प्रश्नः के भावातीत ध्यानले साधकलाई पारिवारिक प्रभावबाट माथि उठाउँछ ?

महर्षिः केवल परिवार मात्र होइन, उनीहरूको कर्मबाट पनि माथि उठाउँछ। केवल उनीहरूलाई भावातीत ध्यान दिनुस्, यसले सबै कुराको हेरविचार गर्छ - पारिवारिक सम्बन्धलाई अन्त्य गर्ने सल्लाहचाहिँ होइन। यसले त उनीहरूलाई घर न घाटको बनाइदिन्छ। मनोचिकित्साको प्रभाव त यदि अधुरो छ कि आश्चर्य लाग्छ, कसरी यस्तो उपचार फैलिरहेको छ। यसले त मान्छेको घरायसी माया र ममतालाई समाप्त गर्दै आपसी सम्बन्धलाई बिगारेको छ।

प्रश्नः यदि भावातीत ध्यान गर्ने व्यक्तिले सिद्धि प्राप्त गरेको छ भने

उसको परिवारमा पनि यसको असर पुग्छ ?

महर्षि: उनीहरूले यसबाट धेरै कुराहरू हासिल गर्नेछन्। उनीहरूको रगतका नाताले गर्दा, उनीहरूका स्पन्दनहरूले गर्दा, अन्य व्यक्तिहरूमा भन्दा चाँडो आफ्नै रगतसँग सम्बन्धित व्यक्तिहरूमा यो सजिलै पुग्ने हुन्छ।

आत्म सम्मोहन र भावातीत ध्यानमा स्पष्ट भिन्नता

प्रश्न: यहाँलाई सम्मोहन शास्त्रको प्रयोग उचित लाग्छ जसमा अर्को व्यक्तिको मनलाई नियन्त्रण गरिन्छ ?

महर्षि: हो, यो अत्यन्त नराम्रो हो। सम्मोहनमा यहाँले आफ्नो मनद्वारा अरूको मनलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्नुहुन्छ र अरूको शरीरको परिचालन गरी उसको व्यक्तित्वलाई ध्वस्त पार्नुहुन्छ। यो साह्रै नराम्रो हो। तर जहाँसम्म अरूलाई उपचार गर्ने कुरा छ, त्यो ठीक छ। सम्मोहनका राम्रा र नराम्रा दुवै पक्षहरू छन्। यदि कसैलाई कदाचित् छोटो समयका लागि कुनै विशेष नतिजाका लागि कुनै दुखाइ कम गर्न वा यस्तै कामका लागि सम्मोहित गरिन्छ भने यो सहयोगी हुन्छ। तर यदि एउटा मान्छेलाई जतिखेर पनि परिचालन गरेर उसको व्यक्तित्वमाथि धब्बा लगाउने, उसको शरीरमाथि खेल्ने हो भने व्यक्तिको मन एवं शरीरको तालमेल गोलमाल हुन्छ। यसमा अर्को व्यक्तिका इन्द्रियहरूलाई प्रयोग गरिन्छ। अर्काको मनले प्रभुत्व जमाउँछ। यसले उसको मन, शरीर र इन्द्रियहरूमा सामञ्जस्यहीनता उत्पन्न गर्दछ। कसैको चेतनालाई दबाउने काम हुन्छ र यसले उच्चस्तरीय चेतना हासिल गर्नमा बाधा पुग्छ। तसर्थ बारम्बार कोही मानिसहरूमा यसलाई प्रयोग गर्नु राम्रो अभ्यास होइन।

प्रश्न: के यही कुरा आत्म-सम्मोहनमाथि पनि लागू हुन्छ ?

महर्षि: तर्क त्यही नभए पनि यसमा पनि यही कुरा लागू हुन्छ। आत्म-

सम्मोहन भनेको बौद्धिकतालाई विच्छेद गरिदिने प्रक्रिया हो । मनलाई काम गर्नबाट वञ्चित गरिन्छ । एउटै भावनात्मक धारण बारम्बार दोहोऱ्याउँदै यति धेरै अरूको मन भर्ने काम गरिन्छ कि एउटा भावना नै यथार्थ बन्न जान्छ । बौद्धिकता जड बन्न जान्छ । व्यक्ति अनुभव गर्दछ, 'हो, म सुतिरहेको छु ।' यदि व्यक्तिको विवेक रहेको भए उसले भन्थ्यो, 'तँ कस्तो मूर्ख होस्, तँ त पूरै जागेको छस् ।' व्यक्तिले आफूलाई उसका विचारहरूलाई यति धेरै आत्मसात गरेको हुन्छ कि यो जीवन्त यथार्थमा परिणत हुन्छ । अर्काको बुद्धि समाप्त गरेर यस्तो हुने हो । यसरी आत्म-सम्मोहनले बौद्धिक विकासको अन्त्य गर्दछ । यसबाट भावनात्मक विकासमात्र हुन्छ । यसले कुनै व्यक्तिका तर्कको, व्यक्तित्वको बौद्धिक पक्षको विकासको अवसर दिँदैन । यसले मानिसलाई जड पार्दछ र उसको बौद्धिकता पनि जड बनाउँछ । जो आत्म-सम्मोहनको शिकार बन्छ, सामान्यतया उनीहरू बौद्धिक व्यक्तित्वभन्दा पनि मुढे भएको पाइएको छ । एउटा पक्षको मात्रै, केवल भावनात्मकतामा जागरूक हुन्छ र बौद्धिकतालाई सुताइन्छ ।

प्रश्नः के अज्ञानतावश आत्म-सम्मोहन गर्नु सम्भव हुन्छ ?

महर्षिः त्यसैले त साधारण व्यक्तिले पनि आफूलाई सम्मोहित गरेर आनन्दबाट आफूलाई वञ्चित गरेको छ । आफ्नो स्वभाव आनन्दमयी हुने भएर पनि उसले आफूलाई पीडित भएको पाउँछ । मानौं कि आनन्द त अनुभवभन्दा बाहिरको कुरा हो र बाँकी जे छ त्यो सकारात्मक अनुभव हो, आत्म-सम्मोहन यस्तो हुन्छ । यस्तो लाग्छ कि व्यक्तिले आफ्नो वास्तविक आधारभूत स्वभावलाई पूर्णतया बिर्सेर उसले आफूलाई परिवेशसँग अत्यन्त डुबाएर सम्मोहित गरेको हुन्छ ।

प्रश्नः भावातीत ध्यानमा कुनै आत्म-सम्मोहनको कुनै गन्ध पाइन्छ ?

महर्षिः भावातीत ध्यानमा कुनै आत्म-सम्मोहन हुँदैन ।

प्रश्नः **के यसमा यो प्रवेश गर्न सक्दैन ?**

महर्षिः यसको छायाँ पनि प्रवेश गर्दैन ।

प्रश्नः **अज्ञानतावश पनि ?**

महर्षिः: कुनै तवरले पनि प्रवेश गर्दैन किनभने भावातीत ध्यान कुनै अर्थबाट परिचालित हुँदैन । जब हामी भावातीत ध्यानमा कहाँ जाँदै छौं भन्नेकुरामा हामीले केही सरोकार राख्दैनौँ । यसको प्रक्रियामा लक्ष्यको कुनै भूमिका समावेश गरिएको हुँदैन । हामीले कुनै कुराको लक्ष्य राख्दैनौँ ।

प्रश्नः **कुनै लक्ष्य घुस्न पनि त सक्छ ।**

महर्षिः लक्ष्य लुकेर आउने हुँदैन, बाहिर जाने हुन्छ । जब हामी भावातीत ध्यानको अभ्यास गर्न शुरू गर्छौं, हामीले लक्ष्यलाई बाहिर छोड्छौं । भावातीत ध्यानमा हामी विचारको सूक्ष्म अवस्थाको अनुभव गर्दछौं । हामी प्रत्येक सूक्ष्म अवस्थालाई बुझ्ने पनि गर्दैनौँ तर पनि जे आउँछ, त्यसको अनुभव गर्दछौँ । यो एउटा अनुभव गर्ने प्रक्रिया हो, कुनै चिन्तन, मन्थन अथवा लक्ष्यमाथि एकाग्र गर्ने जस्ता कुनै काम गर्दैनौँ ।

प्रश्नः **मैले उक्त अवस्थामा सोच्नै छोडें भने ?**

महर्षिः यो पनि सोच्नु नै हो ।

प्रश्नः **त्यसो पो ?**

महर्षिः सोच, सकारात्मक सोच । यदि यो सोच नभए यहाँले के अनुभव गरिरहनुभएको छ त ? हामीले विचारको अनुभव गर्दछौँ । एउटा फूलको विचार हुन सक्छ । यस प्रक्रियाको हरेक स्तरमा हामीले विचारको ध्वनि पक्षलाई सूक्ष्म स्तरबाट अनुभव गर्दछौँ । यसमा कुनै परिकल्पना हुँदैन, तर सोच्ने काम पनि रोकिँदैन । यसका सम्पूर्ण

प्रक्रियाहरू विचारका सूक्ष्म स्तरहरूको सकारात्मक अनुभवहरू गर्नु हो। यही भावातीत ध्यान हो।

प्रश्न: **विचारको अनुभव भनेको के हो ?**

महर्षि: वाणीका स्थूल अवस्थाहरू, सूक्ष्म अवस्थाहरू, अत्यन्त सूक्ष्मतम अवस्थाहरू- सबै सूक्ष्म एवं स्थूल विचारका अवस्थाहरू हुन् । यसको अर्थ के हो भने हामीले विचारहरू उत्पन्न गरिरहेका हुन्छौं, अनुभव पनि गरिरहेका हुन्छौं र यसलाई सूक्ष्म स्तरमा लगेर सूक्ष्मतम स्तरबाट अनुभव गर्दै भावातीत क्षेत्रमा नपुग्दासम्म अगाडि बढ्दै जान्छौं। यो भावातीत ध्यान हो। जे आउँछ, त्यसको अनुभव गर्छौं। अझै के आएको छैन भनेर परिकल्पना गर्दैनौं। अवास्तविक कुरा कल्पना गर्नु भनेको आत्म-सम्मोहन हो।

प्रश्न: **महर्षिजी, भावातीत ध्यानमा मनले ठ्याक्कै के गरिरहेको हुन्छ ?**

महर्षि: मनले अनुभव गरिरहेको हुन्छ। मनले विभिन्न स्तरका विचारहरूको अनुभव गरिरहेको हुन्छ, सूक्ष्मस्तरका विचारहरू, सूक्ष्मतम स्तरका विचारहरू र अन्तमा परम आनन्दको अनुभवमा जान्छ। ध्यानको यो विधिमा हामीले यस्तो भन्दैनौं, 'म परम आनन्दमा जाँदै छु, म परम आनन्दमा जाँदै छु।' यो सबै सतही कुरा हो। आत्म-सम्मोहन यही हो। 'म परम आनन्दमा जाँदै छु, म परम आनन्दमा जाँदै छु।' यसरी यहाँले यदि परम आनन्दको अनुभव नै गर्नुभयो भने पनि यो परम आनन्दको भ्रामक विचारमात्र हो, आत्म-सम्मोहन हो। आत्म-सम्मोहन त्यस्तो कुरा हो जसले भावनात्मक अनुभवलाई उत्तेजित गर्दछ र व्यक्तिको बौद्धिक पक्षलाई पूर्ण रूपमा अवरोध गर्दछ। जब यहाँले भन्नुहुन्छ, 'म एउटा राजा हुँ, म एउटा राजा हुँ।' सत्यता के हुन्छ भने, यहाँको बौद्धिकताले यथार्थमा म राजा होइन भन्नेकुरा थाहा पाउँछ तर यो बौद्धिकता समाप्त हुन्छ र यसले काम गर्न सक्दैन। भावना यति उत्तेजित गरिन्छ कि यहाँले राजा भएकै

अनुभव गर्नुहुन्छ। यो विचारकै कुरा हो-तर भ्रामक विचार हो, न कि कुनै राजा नै भएको सत्यताको अवस्था। आत्म-सम्मोहनको अभ्यास व्यक्तिको कार्यकुशलताका लागि घातक हुन्छ किनभने यसले व्यक्तिको बौद्धिकता समाप्त गर्दछ। ध्यानका अभ्यासले बौद्धिकताको साथै विभिन्न अंगहरूको विकास हुन्छ र व्यक्तिको सम्पूर्ण व्यक्तित्व सन्तुलित हुन्छ।

आत्मसाक्षात्कार भएका गुरूको भूमिका

प्रश्नः **के कसैले आफ्नो गुरूप्रतिको निष्ठालाई एकबाट अरूमा हस्तान्तरण गर्न सक्छन्? यसको नतिजा के हुन्छ?**

महर्षिः यसको नतिजा हुन्छ आत्मसाक्षात्कार! र यो नतिजा त्यही हुन्छ जुन लक्ष्यका लागि निष्ठा भएको थियो। गुरूप्रतिको निष्ठा आत्मसाक्षात्कारका लागि भएको हुन्छ। यदि आत्मसाक्षात्कार हासिल गर्न सकिँदैन भने उक्त निष्ठा गलत ठाउँमा गएको छ। हामीले ढुँगालाई त्यसमा हिरा भएको कारणले सम्मान गर्छौं, तर हाम्रो निष्ठाले यदि हिरा उत्पन्न गर्दैन भने यसको उपयोग के छ? जब हिराको खोजीमा, हामीले बाहिरबाट टल्केका धेरै ढुँगाहरूलाई पल्टाएर हेर्छौं, हुन सक्छ र यथार्थमा नहुन पनि सक्छ। यसले गर्दा हामी हरेक ढुँगामाथि निष्ठावान् बन्छौं र त्यहाँ प्रभाव छ कि छैन भनेर हेर्ने गर्छौं।

गुरूप्रतिको सबै निष्ठा एउटा डाक्टरमाथि गरिने निष्ठाजस्तो हुनुपर्दछ। हामीले डाक्टरलाई बोलाउँछौं र उहाँले भनेजस्तै गर्छौं, तर डाक्टरका लागि भनेर होइन कि स्वस्थ हुने उद्देश्यले। यदि सुधार भयो भने हाम्रो निष्ठा बढ्दै जान्छ; तर सुधार भएन भने निष्ठाको के काम? यदि डाक्टरले हामीलाई उपचारका लागि जानुपर्‍यो भन्नुभयो भने एक दुईपटक अथवा तीनपटकसम्म जान सक्छौं, तर पनि यसमा

सीमा हुन्छ। त्यसपछि त नतिजा खै भन्न शुरू हुन्छ र यदि उहाँले देखाउन नसकेमा हामी अर्को डाक्टरकहाँ जान्छौँ।

हामीलाई मार्गदर्शन गर्न, सहयोग गर्न र यथार्थतातर्फ उन्मुख गराउन सक्षम व्यक्तिमात्र हामी निष्ठायोग्य गुरू भन्दछौँ। एउटा कुरा हामीले के बुझ्नुपर्छ भने यथार्थता जुन छ, यो सर्वव्यापी हुन्छ। एउटा गुरूले विद्यार्थीलाई सिधै यसको ज्ञान दिनुपर्छ। यो कुनै अनन्त यात्रा हुनुहुँदैन। आजकल विमान कारखानामा, भनिन्छ, जेट विमान बनाउनुभन्दा पहिला यसको डिजाइन आउँछ, फेरि अर्को आउँछ, अनि पहिलाकोलाई मिल्काइन्छ। उत्कृष्ट जेट विमानहरू आइरहेका छन्, कम गतिका जहाजहरूको जमाना सकिएको छ। हर दिन यही भैरहेको छ।

केही विशुद्ध मन, उत्कृष्ट र कोमल हृदय भएका महात्माहरू छन्। उनीहरू आफ्ना गुरूहरूमै समर्पित हुन्छन् र जे आफ्ना गुरूले भनेका जेसुकै कुराहरूमा पनि आफ्नो निष्ठा व्यक्त गर्दछन् र विश्वास गर्दछन् कि उहाँले कुनै गन्तव्यमा पुऱ्याउनुहुनेछ। यही एउटा उत्कृष्ट हृदय र मन भएका गुरूको गुण हो, तर आजकल यस्ता गुरू पाउन बडो कठिन छ र जसरी आजको विश्व बनेको छ, यसमा गुरूमा यस्ता गुणहरू पाउन अत्यन्त कठिन र दुर्लभ भएको छ। तसर्थ हामी होशियार हुनुपर्दछ र कुनै तरिकाले हामीले आफ्नो लक्ष्यप्राप्तिका लागि कुनै वाहन सकेसम्म राम्रो त रोज्नु नै पर्दछ।

संसार आज कस्तो छ भन्नेकुरा हामीले एकदमै ख्याल गर्नुपर्दछ। जहाँबाट हामीले राम्रो साधन पाउन सक्छौँ, हामी लिन्छौँ र लक्ष्यप्राप्ति गर्न कोशिस गर्छौं। गुरू केवल एउटा मागदर्शक मात्र हुन्छ। आफ्नो गन्तव्यमा पुगेपछि हरेक चिज हामी छोडिदिन्छौँ। तसर्थ, अत्यन्त महत्त्वपूर्ण कुरा हो दैवीय अस्तित्त्वमा रहनु। त्यहाँ हामी जसरी र जहाँबाट भए पनि, जतिसुकै लागत लागे पनि पुग्नुपर्दछ। एउटा

पसलबाट नभए अर्को, अर्कोबाट नभए अर्को, जहाँबाट भए पनि भोक मेटाउनका लागि रोटी त पाउनै पर्छ । गुरूप्रति हाम्रो श्रद्धा, हामी यसमा सहमत छौँ, तर यदि एउटा विद्यार्थीले भन्छ, 'अहो ! यी गुरूले मलाई यति राम्रो व्यवहार गर्नुहुन्थ्यो, उहाँ यति असल हुनुहुन्थ्यो, म कसरी उहाँलाई त्यागेर कक्षामा कसरी अर्कोसँग जान सक्छु ?' यस्तो तर्क राम्रो होइन र यसले कुनै प्रगति हुँदैन । हामी यस्ता त धेरै गुरूहरूसँग अध्ययन गर्दछौँ, तर हामीलाई महत्त्वपूर्ण लक्ष्य हासिल गर्न सहयोग गर्न सक्नेसँग जानुपर्दछ ।

यो गुरू, त्यो गुरू, यो धर्म, त्यो धर्म, यो स्तर वा त्यो स्तर, यो रोटी, त्यो रोटी, यो भगवान्, त्यो भगवान्, यी सबमा कुनै सार्थकता छैन । कुराचाहिँ आत्माको अनुभव हो । आज हामी नेपालमा जन्मेका छौँ, भोलि अमेरिका जान्छौँ, पर्सी भारत, अर्को दिन अफ्रिका अनि अष्ट्रेलिया । यी सबै समय र स्थानका कुराहरू मात्र हुन्, मुलुक र सभ्यता, भाषा र भाग्य, धर्म र गुरू- यी सबै ठूला विषयहरू होइनन् । ठूलो कुरा त आत्मानुभूतिको हो । जसरी भए पनि यसको अनुभव हुनुपर्दछ । हामीले आफ्नै आत्माको अनुभव गर्नु ठूलो हो । यो विशेष पहिरन, त्यो विशेष भाषा र मुलुक, आस्था र धर्म-यी सबै त्यतिबेला मात्र राम्रा हुन्छन् जतिबेला यिनीहरूले हाम्रो आत्मचेतनाको अनुभव गर्न सहयोग गर्दछन् । यदि होइन भने यी सब व्यर्थ छन् । कुनै पनि कुरा काम लाग्ने छैनन् ।

आत्मसाक्षात्कारका लागि केही पनि चाहिँदैन, केवल भावातीत ध्यानको सजिलो अभ्यास, साँझ र बिहान, नियमित रूपमा यता र उता धेरै नभौंतारीकन नियमित रूपमा ध्यानमा- आरामदायी जीवन ।

विश्व निरन्तर उग्र अराजकताको शिकार बनिरहेको छ। व्यक्तिगत जीवन, सामाजिक जीवन एवं राष्ट्रिय तथा अन्तरराष्ट्रिय सम्बन्धहरूमा दिनहुँ तनाव चर्किरहेको छ। तत्काल एउटा प्रभावकारी यस्तो प्रविधिको आवश्यकता छ जसले प्रत्येक मानवको चेतनामा सामञ्जस्यता पुनर्स्थापन गरी उसलाई शान्ति प्रदान गर्न सकोस् किनभने केवल यस्तो आन्तरिक शान्तिबाट मात्र जीवनमा वास्तविक ज्ञान र सुखको शुरूआत हुने हुन्छ। तथ्यहरूमात्र संकलन गर्ने कामलाई आज हामी ज्ञानको संज्ञा दिइरहेका छौं, ज्ञानार्जन गर्ने यस्तो अन्तहीन प्रक्रिया अहिले हाबी छ। यसले मानिसको वास्तविक चाहनालाई कुनै पनि तवरबाट सन्तुष्टि दिलाउन सक्दैन किनभने मानिसको वास्तविक चाहना भनेकै आनन्द, समझदारी र विवेक हुन्। यिनीहरू कुनै अर्थहीन एवं अलौकिक आकांक्षाहरू नभई मानिसहरूको जन्मसिद्ध अधिकारका कुराहरू हुन्।

म हिमालयबाट एउटा मानिसको हृदय र मन-मष्तिस्क दुवैका स्तरहरूलाई अत्यधिक उन्नतिशील गर्न सक्ने एउटा विधि लिएर आएको छु जसका माध्यमबाट उसको उच्चस्तरीय स्वभावका गुणहरूको ज्ञान र रसस्वादन हुनेछ। मैले मेरो यस पद्धतिलाई भावातीत ध्यान भनेको छु। वास्तवमा यो एउटा आत्मा-अन्वेषणको सरल प्रविधि हो जसले एउटा व्यक्तिलाई उसको आफ्नै अन्तस्करणको गहिराइभित्र गोता लगाउन सक्षम बनाउँदछ जहाँ जीवनको आधारभूत सार र सम्पूर्ण ज्ञानको श्रोत, सम्पूर्ण सृजनशीलता, सुख, शान्ति र आनन्द विद्यमान हुन्छ। यो त्यही क्षेत्र हो जसलाई "आन्तरिक स्वर्गको साम्राज्य" भनिन्छ।

महर्षि, सन् १९६१, लण्डन बेलायत

नेपाल महर्षि वैदिक फाउण्डेसन | महर्षि फाउण्डेसन फर वैदिक कल्चर

सिफल, काठमाडौं, पोष्ट बक्स नं. ८८२१

फोन नं.: +९७७-१-४४८८२३३

9 789937 044806